

# INHALT

DANKSAGUNG .....	7
<b>1 EINLEITUNG.....</b>	<b>10</b>
1.1 Equipment.....	10
1.2 Wie sollst du dich durch das Buch durcharbeiten? .....	13
<b>2 AUFBAU DES TRAININGSPROGRAMMS .....</b>	<b>16</b>
2.1 Phase 1 .....	16
2.2 Phase 2 .....	17
2.3 Phase 3 .....	18
<b>3 ANLEITUNG ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG .....</b>	<b>24</b>
3.1 Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung .....	25
3.1.1 Sei achtsam bei deinem Essen und achte auf deinen Körper .....	25
3.1.2 Fokussiere dich auf die Qualität deines Essens.....	26
3.1.3 Gestalte deine Ernährung abwechslungsreich.....	26
3.1.4 Trinke Wasser .....	27
3.1.5 Verbessere dein Essverhalten.....	27
3.1.6 Lerne, wie du dein Essen kochen und vorbereiten kannst.....	28
3.1.7 Denke nicht in „Schwarz und Weiß“ .....	29
3.1.8 Passe deine Umgebung an .....	29
3.2 Wie portioniert man eine Mahlzeit? .....	30
3.2.1 Passe diese Portionen an dein persönliches Ziel an .....	32
3.2.2 Wie schnell und wie viel kann ich realistisch abnehmen? .....	33
3.2.3 Wie schnell und wie viel Muskelmasse kann ich realistisch aufbauen? .....	34
3.3 Was ist mit Supplementen wie Eiweißpulver und anderen Mitteln? Braucht man sie unbedingt? .....	35
3.4 Schlusswort.....	35

<b>4 TRAININGSPROGRAMM .....</b>	<b>38</b>
<b>4.1 Phase 1 .....</b>	<b>38</b>
4.1.1 Woche 1.....	40
4.1.2 Woche 2.....	57
4.1.3 Woche 3.....	65
4.1.4 Woche 4.....	73
<b>4.2 Phase 2 .....</b>	<b>82</b>
4.2.1 Woche 5.....	84
4.2.2 Woche 6.....	99
4.2.3 Woche 7.....	114
4.2.4 Woche 8.....	126
<b>4.3 Phase 3 .....</b>	<b>138</b>
4.3.1 Woche 9.....	140
4.3.2 Woche 10 .....	165
4.3.3 Woche 11 .....	182
4.3.4 Woche 12 .....	201
<b>5 FORTSCHRITTSANALYSE .....</b>	<b>222</b>
<b>5.1 Wie interpretierst du nun die Ergebnisse und die Änderungen     bezüglich des Gewichts und der Körpermessungen? .....</b>	<b>223</b>
<b>6 AUSBLICK.....</b>	<b>228</b>
<b>7 GLOSSAR.....</b>	<b>232</b>
<b>7.1 Terminologie und Begriffe .....</b>	<b>232</b>
<b>7.2 Übungsverzeichnis.....</b>	<b>234</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>330</b>
<b>1 Literaturverzeichnis.....</b>	<b>330</b>
<b>2 Bildnachweis.....</b>	<b>333</b>