

GESUND LEBEN

AKTIV WERDEN

GENIEßEN UND GESUND LEBEN

Mit Bewegung, Ernährung und Entspannung die Lebensqualität steigern

10

SO FUNKTIONIERT DER 12-WOCHE-N-PLAN

28

WIE FIT BIN ICH?

Testen Sie Ihre körperliche Fitness – so gelingt der richtige Einstieg ins Programm

16

JETZT GEHT'S LOS

Woche 1-2

Die Grundlagen Ihrer Fitness und gesunden Ernährung

30

MOTIVIERT BLEIBEN UND DURCHHALTEN

Gehen Sie mit Geduld an die Sache – so schaffen Sie es, Ihr Verhalten dauerhaft zu ändern

22

KONDITION AUFBAUEN

Woche 3-4

Ausdauer fördern und eine Ernährungsbasis schaffen

42

KRAFT FÜR'S LEBEN

Woche 5-6

Gezielt Muskeln aufbauen – mit Bewegung und Eiweiß

54

LECKER ESSEN

BESSER MIT BALANCE		FRÜHSTÜCK	106
Woche 7–8			
Koordiniertes Zusammenspiel		KLEINE GERICHTE	114
ist wertvoll für unser Leben	66		
BEWEGLICH BLEIBEN		HAUPTGERICHTE	142
Woche 9–10			
Mit Vielseitigkeit den Genuss		DESSERTS	172
im Alltag steigern	78		
JETZT GANZ ENTSPANNT		Das Autoren-Team	184
Woche 11–12		Das Experten-Team	185
Entspannung ist wichtig –		Rezeptregister	186
auch im Umgang mit Fett	90	Sachregister	190
		Impressum	192
12 WOCHEN SIND GESCHAFFT –			
SO GEHT'S WEITER	102		