

## Inhalt

Die Transformation	8	
Dein neues Ich	10	
Über mich	12	Ernährung bei FIT&SHREDDED
Das Team	14	Warum gesunde Ernährung wichtig ist
		Die richtige Flüssigkeitszufuhr
		Energie
Das FIT&SHREDDED Programm	18	Makronährstoffe
Was erwartet dich in diesem Programm?	18	Mikronährstoffe
Wie funktioniert der Fettabbau?	19	Deine individuelle Ernährung
Muskelaufbau bei FIT&SHREDDED	20	Ernährung individuell anpassen
Wie oft im Jahr FIT&SHREDDED?	20	Beispiel Ernährungsplan für Männer
Was passiert nach FIT&SHREDDED?	21	Beispiel Ernährungsplan für Frauen
Musst du alle 12 Wochen absolvieren?	22	Beispiel Ernährungsplan für Veganer
FIT&SHREDDED als 4 Wochen Challenge	22	Beispiel Ernährungsplan für Vegetarier
Bist du auch danach noch Teil des Teams?	22	
Was passiert, wenn du krank wirst?	23	

Kalorien zählen mit IIFYM	50	Trainingsplan Home	95
Anpassung der Kalorien	52	Übungserklärung	96
Fragen zu deiner Ernährung	54	Übungen austauschen	116
Zucker und Süßes	59	Trainingsvorbereitung	132
Hohes Volumen - der Hunger Killer!	60	Sätze und Wiederholungen	133
Weitere empfehlenswerte Lebensmittel	62	Warm Up	134
Shredded Kitchen	64	Muskelversagen	136
Muscle Kitchen	73	Satzpausen	137
Mache gute Fotos	81	Progression	138
		Trainingsbuch	140
		Cardio-Training	143
Das Trainingssystem	84	Regeneration	144
Trainingsfrequenz	88	Supplement Ratgeber	147
Trainingsplan OK/UK	90	Motivation	152
Trainingsplan P/P/B	92	Unsere Mission	154