

Vorwort	4	Kürbis-Spinat-Dal	52
<b>#ERNÄHRUNG</b>		Kartoffelsuppe mit Haferflocken	54
<b>GUT &amp; RICHTIG ESSEN</b>		Spinat-Spaghetti-Nester	56
Abs are made in the kitchen	7	Kürbisstreifen mit Chili-Kakao-Aroma	58
It's all about the energy	8	Linsenpasta mit Hähnchenstreifen	60
Kohlenhydrate – Dein	9	Buchweizensalat auf griechische Art	62
Energielieferant #1	10	Curry-Huhn mit Bohnen-Mais-Salat	64
Eiweiße – Alles für deine Gains	11	Wraps mit Rucolapesto	66
Fett im Geschäft	12	<b>» Abendessen</b>	
Alternativen zu fetten Lebensmitteln	13	Veganer Gemüsereis mit Sesam-Tofu	68
Die Mikronährstoffe	14	Feurige Ceviche mit Avocado	70
Die magischen Drei	15	Grünes Curry mit Spinat	72
Vitamine und Naschen ... ?	16	Türkischer Bulgursalat	74
Ein paar ergänzende Punkte	18	Krosses Hähnchenfilet	76
„Endgegner“ Heißhungerattacke	19	Rindfleisch-Spieße mit	
		Brokkolistampf	78
<b>REZEPTE</b>		Hackfleisch-Pfanne mit Hirse	80
<b>» Frühstück</b>		Bunt gefüllte Zucchini	82
Mango-Protein-Smoothie mit Linsen	20	Karibische Reis-Pfanne mit Hähnchen	84
Gefüllte Avocado mit scharfer Salsa	22	Kürbis-Lasagne mit Mozzarella	86
Müsli locker-flockig	24	Gefüllte Paprika mit Bulgur-	
Rührei-Muffins	26	Tomaten-Mix	88
Sportler-Frühstücksbrei	28	Süßkartoffel-Puten-Eintopf	90
Orangen-Overnight-Oats	30	<b>» Snacks</b>	
Putenbrust-Power-Semmel	32	Scharfer Kichererbsen-Joghurt	92
Vollkornbrot mit Möhren-Aufstrich	34	Protein-Schoko-Bars	94
Granola-Crunch mit Quark	36	Creme „Aloha“ mit Ananas	96
Hafer-Pancakes mit Joghurt	38	Nice Cream mit Banane und Tahin	98
Rote-Bete-Smoothie mit Ingwer	40	Bunter Trailmix	100
Stramme Forelle mit Kresse und Ei	42	Würzige Chia-Cracker	102
<b>» Mittagessen</b>		Warmer Zimt-Bananen-Porridge	104
Kabeljau mit Fenchel und Oliven	44	Mango-Spice-Bars	106
Gurken-Kartoffelsalat	46	Zucchini-Hafer-Kekse	108
Kräuter-Tabouleh mit Hackbällchen	48	Gemüsechips	110
Ofengemüse mit Avocadocreme	50	Kirsch-Powerballs	112
		Curry-Popcorn	114
		<b>» Wochenpläne</b>	
			116

<b>#TRAINING</b>			
BODYWEIGHT & GERÄTE	<b>119</b>	Schulterdrücken	155
Bleib dran!	120	Enge Liegestütze	156
		Walking Plank	157
<b>» Warm Up</b>		<b>GERÄTE</b>	
Jumping Jack	123	<b>» Beine</b>	
Cross Body Toe Touches	124	Beinbeuger liegend	159
World's Greatest Stretch	125	Beinpresse	160
Brust- und Oberarm-Stretch	126	Ausfallschritt	161
Oberschenkel-Stretch	127	Hüftheben	162
		Beinstrecker	163
<b>BODYWEIGHT</b>		<b>» Schulter</b>	
<b>» Beine</b>		Seitheben	165
Jumping Squats	129	Schulterdrücken mit Kurzhanteln (sitzend)	166
Wandsitzen	130	Face Pulls mit Seil am Kabelzug	167
Squats mit Sidekick	131	Frontheben mit Gewichtscheibe	168
Ausfallschritt mit Rumpfrotation	132	Arnold Press mit Kurzhanteln	169
Wadenheben	133	<b>» Rücken</b>	
<b>» Po</b>		Rudern sitzend	171
Beckenlift	135	Kurzhantel-Rudern an der Bank	172
Feuerhydranten-Kick	136	Latzug mit Stange (breit)	173
Beinheber	137	Latzug (eng)	174
Sumo Squats	138	Unterer Rücken	175
Ausfallschritt zur Seite	139	<b>» Arme</b>	
<b>» Bauch</b>		Hammer Curls mit Kurzhanteln	177
Beinheben im Liegen	141	Curls mit Langhantel	178
Fahrradfahren	142	Konzentrationscurls sitzend	179
Plank	143	Dips (Dip-Station)	180
Fersengreifen	144	Trizepsstrecken über Kopf stehend	181
Seitstütz auf den Knie	145	<b>» Brust</b>	
<b>» Rumpf</b>		Butterfly	182
Seitstütz-Rotation	147	Brustpresse	183
Schwimmer	148	<b>» Bauch</b>	
Vierfüßler mit Diagonale	149	Beinheben	184
VW	150	TRX-Übungen	185
Superman-Plank	151		
<b>» Brust &amp; Arme</b>		Register	186
Dips	153	Danksagung	192
Bizeps Curls	154	Impressum	192