

Vorwort	4	Kürbis-Spinat-Dal	52
#ERNÄHRUNG		Kartoffelsuppe mit Haferflocken	54
GUT & RICHTIG ESSEN	7	Spinat-Spaghetti-Nester	56
Abs are made in the kitchen	8	Kürbisstreifen mit Chili-Kakao-Aroma	58
It's all about the energy	9	Linsenpasta mit Hähnchenstreifen	60
Kohlenhydrate – Dein		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	» Abendessen	
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	
REZEPTE		Brokkolistampf	78
» Frühstück		Hackfleisch-Pfanne mit Hirse	80
Mango-Protein-Smoothie mit Linsen	20	Bunt gefüllte Zucchini	82
Gefüllte Avocado mit scharfer Salsa	22	Karibische Reis-Pfanne mit Hähnchen	84
Müsli locker-flockig	24	Kürbis-Lasagne mit Mozzarella	86
Rührei-Muffins	26	Gefüllte Paprika mit Bulgur-	
Sportler-Frühstücksbrei	28	Tomaten-Mix	88
Orangen-Overnight-Oats	30	Süßkartoffel-Puten-Eintopf	90
Putenbrust-Power-Semmel	32	» Snacks	
Vollkornbrot mit Möhren-Aufstrich	34	Scharfer Kichererbsen-Joghurt	92
Granola-Crunch mit Quark	36	Protein-Schoko-Bars	94
Hafer-Pancakes mit Joghurt	38	Creme „Aloha“ mit Ananas	96
Rote-Bete-Smoothie mit Ingwer	40	Nice Cream mit Banane und Tahin	98
Stramme Forelle mit Kresse und Ei	42	Bunter Trailmix	100
» Mittagessen		Würzige Chia-Cracker	102
Kabeljau mit Fenchel und Oliven	44	Warmer Zimt-Bananen-Porridge	104
Gurken-Kartoffelsalat	46	Mango-Spice-Bars	106
Kräuter-Tabouleh mit Hackbällchen	48	Zucchini-Hafer-Kekse	108
Ofengemüse mit Avocadocreme	50	Gemüsechips	110
		Kirsch-Powerballs	112
		Curry-Popcorn	114
		» Wochenpläne	116

#TRAINING

BODYWEIGHT & GERÄTE 119

Bleib dran! 120

» Warm Up

Jumping Jack 123

Cross Body Toe Touches 124

World's Greatest Stretch 125

Brust- und Oberarm-Stretch 126

Oberschenkel-Stretch 127

BODYWEIGHT

» Beine

Jumping Squats 129

Wandsitzen 130

Squats mit Sidekick 131

Ausfallschritt mit Rumpfrotation 132

Wadenheben 133

» Po

Beckenlift 135

Feuerhydranten-Kick 136

Beinheber 137

Sumo Squats 138

Ausfallschritt zur Seite 139

» Bauch

Beinheben im Liegen 141

Fahrradfahren 142

Plank 143

Fersengreifen 144

Seitstütz auf den Knien 145

» Rumpf

Seitstütz-Rotation 147

Schwimmer 148

Vierfüßler mit Diagonale 149

VW 150

Superman-Plank 151

» Brust & Arme

Dips 153

Bizeps Curls 154

Schulterdrücken 155

Enge Liegestütze 156

Walking Plank 157

GERÄTE

» Beine

Beinbeuger liegend 159

Beinpresse 160

Ausfallschritt 161

Hüftheben 162

Beinstrecker 163

» Schulter

Seitheben 165

Schulterdrücken mit Kurzhanteln (sitzend) 166

Face Pulls mit Seil am Kabelzug 167

Frontheben mit Gewichtscheibe 168

Arnold Press mit Kurzhanteln 169

» Rücken

Rudern sitzend 171

Kurzhantel-Rudern an der Bank 172

Latzug mit Stange (breit) 173

Latzug (eng) 174

Unterer Rücken 175

» Arme

Hammer Curls mit Kurzhanteln 177

Curls mit Langhantel 178

Konzentrationscurls sitzend 179

Dips (Dip-Station) 180

Trizepsstrecken über Kopf stehend 181

» Brust

Butterfly 182

Brustpresse 183

» Bauch

Beinheben 184

TRX-Übungen 185

Register 186

Danksagung 192

Impressum 192