

Inhalt

Vorwort

Konsequent weitergehen

Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich? 8

Neue Bewegungspläne und neues Training 9

Was bleibt gleich? 9

Die Ernährungsjoker

Thermogenesejoker

Den inneren Ofen anheizen

Exoten gegen Fett 14

So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag 14

Keimlinge – wahre Vitaminbomben 14

Milch macht müde Männer munter 15

Ihr innerer Ofen schreit nach Flüssigkeit 15

Vitalstoffjoker

Der richtige Mix macht's

Der neue Mix setzt den Turbokombi 16

Mehr Fett macht fit – wenn Sie richtig auswählen 18

Hormonjoker

Mehr Muskeln, weniger Fett

Aminosäuren, Bor und Zink für mehr Hormone 20

Magnesium – Zündkerze für den Stoffwechsel 21

Fett weg mit Genistein 22

Auch Bewegung ist ein Hormonjoker 22

Hormonell auf der Höhe 23

Die Bewegungs- und Muskeljoker

Es läuft weiter

Lebensqualität pur

Fitnesslaufen als Basis 27

Die Wissensjoker

Neues aus der Forschung

Schlau macht schlank

Der neue Gesundheitsgradmesser – WHtR 30

Die Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verdoppeln 30

Zimt – das Gewürz der Superlative 31

Die Motivationsjoker

Laufend genießen

Schlanker, fitter, glücklicher!

Schokolade und Kaffee – Genussmittel neu entdeckt 34

Mehr Vergnügen und Lust durch Schokolade	34		
Kaffee aktiviert	35		
Training planen bringt Erfolge	36		
So läuft es gut weiter	36		
Die Realisierungsjoker	39	6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 49 Minuten	171
Das bringt Power <i>Die richtigen Lebensmittel</i>	40	Krafttraining <i>Schlanker und jünger</i>	172
Stoffwechseloffensive <i>Zackige Rezepte</i>	44	Das Kräftigungsprogramm	172
Wichtige Spielregeln	44	Meine Lauf-Diät <i>Anwender berichten</i>	176
Rezepte <i>Voller Energie durch 4 Wochen</i>	46	Ralf, 44 Jahre	176
		Heike, 45 Jahre	178
		Andrea, 52 Jahre	179
Laufwettkämpfe <i>Grenzen erweitern</i>	154	FAQs zur Lauf-Diät <i>Fragen und Antworten</i>	180
Rennen – Reiz und Risiko	154	Sachregister	185
Das Wettkampftraining	157	Rezeptregister	187
High-Intensity-Intervalltraining	159	Dank	188
Die Wettkampfplanung	162	Literatur	189
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: um 30:00 Minuten	163	Internetadressen/ Bezugsquellen	189
Die Wettkampfvorbereitung	165	Über die Autoren	190
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: 25:00 Minuten	169	Impressum	192
6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 59 Minuten	170		