

Inhalt

Vorwort <i>Konsequent weitergehen</i>		
Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?	8	Fett weg mit Genistein
Neue Bewegungspläne und neues Training	8	Auch Bewegung ist ein Hormonjoker
Was bleibt gleich?	9	Hormonell auf der Höhe
	9	
	9	Die Bewegungs- und Muskeljoker
	13	Es läuft weiter <i>Lebensqualität pur</i>
Die Ernährungsjoker		
Thermogenesejoker <i>Den inneren Ofen anheizen</i>		
Exoten gegen Fett	14	Fitnesslaufen als Basis
So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag	14	
Keimlinge – wahre Vitaminbomben	14	
Milch macht müde Männer munter	15	Die Wissensjoker
Ihr innerer Ofen schreit nach Flüssigkeit	15	Neues aus der Forschung <i>Schlau macht schlank</i>
	16	Der neue Gesundheitsgradmesser – WHtR
Vitalstoffjoker <i>Der richtige Mix macht's</i>		
Der neue Mix setzt den Turbokombi	16	Die Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verdoppeln
Mehr Fett macht fit – wenn Sie richtig auswählen	16	Zimt – das Gewürz der Superlative
	18	
	18	
Hormonjoker <i>Mehr Muskeln, weniger Fett</i>		
Aminosäuren, Bor und Zink für mehr Hormone	20	Die Motivationsjoker
Magnesium – Zündkerze für den Stoffwechsel	20	Laufend genießen <i>Schlanker, fitter, glücklicher!</i>
	21	Schokolade und Kaffee – Genussmittel neu entdeckt
	21	

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	
		188
Das Wettkampftraining	157	Dank
		188
High-Intensity-Intervalltraining	159	Literatur
		189
Die Wettkampfplanung	162	Internetadressen/ Bezugsquellen
		189
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: um 30:00 Minuten	163	Über die Autoren
		190
Die Wettkampfvorbereitung	165	Impressum
		192
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: 25:00 Minuten	169	
6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 59 Minuten	170	