

Meine Story

Meine Fitness-Story	12
Die vielen Hüte – Job, Kids & Co.	15
Sport schenkt Glück	15
Mama fit – Kids fit	15
Unterstützung durch Partner & Freunde	15
Fitness- & Lifestyle-Tipps für's ganze Jahr	16
Sport – es muss Spaß machen!	16
Plane feste Sportzeiten	16
Ein Ziel, für das du brennst	17
Motiviert sporteln mit Freunden	17
Körper & Seele in Balance	17
Wohlfühl-Treatment für die Haut	18
Pflege für aktive Füße	18
Sonnenbrand SOS	18
Fitnessstudio als Laufsteg – „Work-Outfit“-Tipps	21
Ein absolutes Muss! Der richtige Sport-BH	24

Mein Fitnessprogramm

Mein Last-Minute-Hot-Body-Programm	29
Bodyweight-Training – Vorteile	29
Prinzip Last Minute	30
Trainingsaufbau Last-Minute-Hot-Body	32
Aufbau Trainingseinheit	32
Die Übungen	35
WARM-UP	
01 Jumping Jack	38
02 High Knees	39
03 Schulterkreisen	40
04 Walk-out	41
MOBILITY	
01 Schulter-Mobility	44
02 Lunge Stretch & Rotation	45
03 Herabschauender Hund	46
04 Back Stretch	47

BAUCH

01 Plank	50
02 Bicycle Crunch	51
03 Mountain Climber	52
04 Dynamic Plank	53
05 Side Plank & Crunch	54
06 Side Plank & Eindrehen	55
07 Hip Lift	56
08 Side Crunch stehend	57

BEINE

01 Wall Sit	60
02 Sumo Squats	61
03 Standwaage dynamisch	62
04 Lunges	63
05 Knee Lift Lunges	64
06 Adduktion	65
07 Squat Jumps	66
08 Side Lunges	67

P0

01 Kick Backs	70
02 Hip Bridge einbeinig	71
03 Frog Pumps	72
04 Dynamic Bridge	73
05 Skater Jumps	74
06 Abduktion	75
07 Fire Hydrant Kicks	76
08 Split Jumps	77

ARME, SCHULTER, RÜCKEN

01 Push-up	80
02 Armkreisen	81
03 Pike Push-up	82
04 Breakdancer Kick	83
05 Reverse Flys	84
06 Superman	85
07 High Plank & Aufdrehen	86
08 Rudern vorgebeugt	87

COOL-DOWN

01 Open Book	90
02 Katze-Kuh	91
03 Hamstring Stretch	92
04 Chair Stretch	93
05 Shavasana	94

MEINE TRAININGSPLÄNE

Meine Hot-Body-Trainingspläne	99
Trainingsplan A	100
Trainingsplan B	102
Trainingsplan C	104

Meine Ernährung

Ernährung	109
Ernährung und das Last-Minute Hot-Body-Programm	110

Gesund & Lecker – 20 tolle Rezepte

FRÜHSTÜCK

Dinkelgrießbrei mit Schokolade	116
Omelett mit Pilzen & Blattspinat	118
Smoothie-Bowl mit Açaí	120
Guten-Morgen- Smoothie	122
Avocado-Sandwich mit Sprossen	124

MITTAGS

Kopfsalat-Wraps mit Gemüsehirse	126
Bunte Gemüsesuppe mit Tofu to go	128
Dinkelspaghetti mit Kurkuma-Hähnchen	130
Quinoa-Chili vegetarisch	132
Kartoffel-Gnocchi mit Zucchini-Pesto	134

ABENDS

Marinierter Lachs mit Gemüse & Blumenkohlreis	136
Wildkräutersalat mit Ananas & Hähnchenbrust	138
Quinoapfanne mit Edamame	140
Kokos-Curry mit Hähnchen	142
Sommerrollen mit Mango & Avocado	144

FÜR ZWISCHENDURCH

Dinkel-Focaccia mit Oliven & Tomaten	146
Erdbeer-Tiramisu mit Vanille	148
Zucchini-Frittata mit Spinat	150
Kokos-Toffees mit Zitrone	152
Detox-Wasser mit Ingwer	154

LAST MINUTE DETOX – WAS STECKT DAHINTER?

Detox oder einfach nur gesund?	157
Der Schlacken-Mythos	157

DANKE	159
--------------	------------