

INHALT

1	Das bin ich – meine Trainingsphilosophie.....	10
1.1	Meine Leidenschaft für Fitness.....	12
1.2	Der Effekt.....	12
1.3	Was ich geändert habe	14
1.4	Urban Fitness.....	14
1.5	Von Performance zu Comfort Food	15
1.6	Physisch und mental stark!	16
2	Das ist mein Training	20
2.1	Dein Urban-Fitness-Training	20
2.2	Das Training neben dem Workout.....	24
2.3	Ziele erreichen!	25
2.4	Deine Stadt – dein Gym!	27
3	Umgebungscheck	32
3.1	Dein Urban Gym	32
3.2	Die beste Trainingszeit	34
3.3	Bei welchem Wetter?.....	35
3.4	Ausrüstung	36
4	Fitness-Check-up.....	42
4.1	Kraft-Test.....	44
4.2	Ausdauer-Test	49
4.3	Mobility- und Balancetest.....	51
4.4	Auswertung.....	53
5	Dein Trainingsplan – mehr in weniger Zeit	58
5.1	Einsteiger	58
5.1.1	Bevor du loslegst	59
5.1.2	Formel für den Trainingsaufbau	61
5.2	Fortgeschritten.....	63
5.2.1	Bevor du loslegst	64
5.2.2	Formel für den Trainingsaufbau.....	66
5.3	Fortgeschrittene II.....	68
5.3.1	Bevor du loslegst	69
5.3.2	Formel für den Trainingsaufbau	71

6	Die Übungen	76
6.1	Warm-up – Cool-down.....	76
6.2	Leg Day	78
6.3	Upper Body	94
6.4	Core-Special	106
6.5	Booty Boost.....	117
6.6	High Intensity Interval/HIIT	124
6.7	Flexibility.....	136
6.8	Verletzungen vermeiden	151
6.8.1	Muskelkater und Muskelfaserriss	153
7	Entspannung – Zeit für dich.....	162
7.1	Mindfulness.....	162
7.1.1	Damals und heute	163
7.1.2	Mentales Training	163
7.1.3	Stressreduzierung und verbesserte Selbstwahrnehmung	164
7.1.4	Die Übungen	165
7.1.5	Alltag.....	165
7.1.6	Arbeit.....	167
7.1.7	Auszeit	168
7.2	Richtig regenerieren/Regeneration.....	169
7.2.1	Erholungsmomente	170
7.2.2	Schlaf.....	170
7.2.3	Ausgleich	171
8	Smart Cooking	176
8.1	Fitnessziel beachten!	177
8.1.1	Was willst du erreichen?.....	177
8.1.2	Wie schnell willst du es erreichen?	179
8.2	Möglichst unverarbeitet.....	181
8.2.1	Was tun verarbeitete Lebensmittel?.....	181
8.2.2	Je weniger verarbeitet, umso besser	183
8.2.3	Ausnahmen?	184
8.2.4	No-Gos	185
8.2.5	Besser	185
8.3	Möglichst nährstoffreich.....	186
8.3.1	Was sind Nährstoffe?	186
8.3.2	Wo sind sie zu finden?.....	187
8.3.3	Superfoods und Smoothies?	189
8.4	Proteine und Fette abdecken	190
8.4.1	Wie viel Protein brauche ich?	192

8.4.2	Wie viel Fett muss ich essen?	192
8.4.3	Deine Formel.....	194
8.5	Auf vollwertige Kohlenhydrate setzen	194
8.5.1	Wieso macht es trotzdem Sinn, einfache Kohlenhydrate durch komplexe zu ersetzen?	195
8.5.2	No-Gos	195
8.5.3	Besser	196
8.6	Vorsicht bei Diätprodukten.....	197
8.6.1	Produkte zum Abnehmen	197
8.6.2	Low Fat, Low Carb und Zero Sugar.....	198
8.7	Variation!	199
8.8	Essen als Belohnung?	200
8.9	Unterschied zwischen Hunger und Appetit!	202
9	Ernährungsplan.....	206
9.1	Gesund.....	206
9.1.1	Was bedeutet überhaupt „gesund“?	206
9.1.2	Das steht ab jetzt auf deiner Einkaufsliste	206
9.2	Günstig	208
9.3	Schnell	209
9.3.1	Gute Vorbereitung ist die halbe Arbeit.....	209
9.3.2	Meal Prep.....	210
9.3.3	Mikrowellentrick	210
9.3.4	Für unterwegs.....	210
9.4	Smart-Eating-Plan für eine Woche	211
9.4.1	Wo liegt dein individueller Verbrauch?	213
9.4.2	Der Smart-Eating-Plan.....	214
9.5	Low Carb	236
9.6	Vegetarisch.....	240
9.7	Vegan	244
9.8	Shoppingliste.....	248
10	Rezepte für Fitsnacks	252
10.1	Crunchy Snackriegel.....	252
10.2	Saftiger Waldfruchtmuffin	254
10.3	Energy Bananenbällchen.....	256
	Anhang.....	258
	Literaturliste/Empfehlungen.....	258
	Danksagung.....	261
	Bildnachweis.....	263