

Inhalt

HIER ANFANGEN

Dünnere, dicker, schneller, stärker? Wie man dieses Buch benutzt	14
--	----

An erster Stelle DIE GRUNDLAGEN

Die minimal effektive Dosis: Von der Mikrowelle zum Fettabbau	28
Regeln, die Regeln verändern: Alles Populäre ist falsch	32

Ground Zero DER ANFANG UND SWARAJ

Der Harajuku-Moment: Die Entscheidung, ein vollständiger Mensch zu werden	48
Flüchtiges Körperfett: Wo stehst du wirklich?	56
Von Fotos zur Angst: Versagen unmöglich machen	72

FETTABBAU

Grundlagen	85
Die Slow-Carb-Diät I: Wie man ohne Sport in 30 Tagen 10 Kilo abnimmt ...	86
Die Slow-Carb-Diät II: Feinheiten und häufig gestellte Fragen	96
Schadensbegrenzung: Wie man sich vollstopft, ohne Fett anzusetzen	118
Die vier apokalyptischen Reiter des Fettabbaus: PAGG	134
Für Fortgeschrittene	141
Eiszeit: Mit Hilfe der Temperatur das Gewicht manipulieren	142
Der Glukose-Schalter: Die schöne Zahl 100	153
Die letzte Meile: Die letzten 2 bis 5 Kilo abnehmen	170

MUSKELAUFBAU

Der perfekte Hintern (Oder wie man über 45 Kilo abnimmt)	180
--	-----

Bauchmuskeln in sechs Minuten: Zwei Übungen, die wirklich funktionieren	198
Vom Weichei zum Muskelmann: Wie man in 28 Tagen 15 Kilo zulegt	205
Ockhams Trainingsplan I: Ein minimalistischer Ansatz bei der Masse	219
Ockhams Trainingsplan II: Die Feinheiten	242
 B E S S E R E R S E X	
Der 15-Minuten-Orgasmus der Frau – Part Un	254
Der 15-Minuten-Orgasmus der Frau – Part Deux	265
Sex Machine I: Abenteuer bei der Verdreifachung des Testosteronspiegels	281
Happy End und die Verdopplung der Spermienzahl	293
 B E S S E R S C H L A F E N	
Der Weg zum perfekten Schlaf	304
Wie werde ich zum Übermensch? Weniger schlafen durch polyphasische Schlafmuster	317
 V E R L E T Z U N G S F O L G E N B E S E I T I G E N	
»Chronische« Leiden kurieren	324
Wie man mit einem einzigen Krankenhausbesuch einen Strandurlaub finanziert	349
Prä-Ha: Wie man den Körper vor Verletzungen schützt	354
 S C H N E L L E R U N D W E I T E R R E N N E N	
Ich knacke das NFL Combine, Teil 1: Vorbereitung – Höher springen	378
Ich knacke das NFL Combine, Teil 2: Schneller rennen	385
Ultra-Ausdauer, Teil 1: Von fünf auf 50 Kilometer in zwölf Wochen – Phase 1	399
Ultra-Ausdauer, Teil 2: Von fünf auf 50 Kilometer in zwölf Wochen – Phase 2	419
 S T Ä R K E R W E R D E N	
Müheless zum Übermenschen werden: Weltrekorde brechen mit Barry Ross	446
Das Unmögliche möglich machen: Wie man beim Bankdrücken 45 Kilo mehr schafft	466

VOM SCHWIMMEN ZUM SCHLAGEN

Wie ich in nur zehn Tagen mühelos schwimmen lernte	478
Die Architektur von Babe Ruth	487

LÄNGER UND BESSER LEBEN

Unsterblich werden: Impfungen, Aderlass und andere Vergnügen	498
--	-----

SCHLUSSGEDANKEN

Das Trojanische Pferd	508
-----------------------------	-----

ANHANG

Maße und Umrechnungshilfen	512
Tests: Von Nährstoffen bis Muskelfasern	513
Körpermuskulatur	518
Vom Wert des Selbstversuchs	519
Wie man schlechte Wissenschaft erkennt, Teil 1: Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen	527
Wie man schlechte Wissenschaft erkennt, Teil 2: Sie haben also ein Medikament... ..	538
Die Slow-Carb-Diät – 194 Personen	543
Sex Machine II: Details und Risiken	549
Die fleischlose Maschine I: Gründe, die dafür sprechen, zwei Wochen lang eine pflanzliche Ernährung auszuprobieren	560
Die fleischlose Maschine II: Ein 28-Tage-Experiment	580
Bonusmaterial	596
Danksagungen	597
Register	599
Foto- und Bildnachweis	605