

Inhalt

HIER ANFÄNGEN

Dünner, 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 ANFÄNGE 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
--	-----

Inhalt

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 Schlaufmuster	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 knappe das NFL Combine, Teil 1: Vorbereitung – Höher springen	378
Ich knappe 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	
Mühelos zum Übermenschen werden: Weltrekorde brechen mit Barry Ross	446
Das Unmögliche möglich machen: Wie man beim Bankdrücken 45 Kilo mehr schafft	466

V O M S C H W I M M E N Z U M S C H L A G E N

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

LÄ N G E R U N D B E S S E R L E B E N

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

S C H L U S S G E D A N K E N

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

A N H A N G

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