

## EINFÜHRUNG – DER ROCKY-FAKTOR

---

8

Der Weg zum Wunschkörper	12
Es ist in Ordnung, füllig zu sein, aber ohne Muskeln geht es nicht	13
Diäten funktionieren nicht!	14
Was würde Herkules tun?	14
Fordern Sie das Leben heraus	15

## TEIL I – SLY ÜBER SICH

---

16

Der Werdegang eines Wettkämpfers	18
Die Chance meines Lebens	23
Der entscheidende Schlag	27
Der Weg zu Rambo	31
Schweiß und Sand	37
Die Rolle meines Lebens	41
Die Herausforderung	45

## TEIL II – DAS TRAININGSPROGRAMM

---

46

Die Übungen	49
Die Workouts	104
Klassisches Workout	105
Workout für Fortgeschrittene	105
Power-Workout	106
Sieben Tipps für ein erfolgreiches Workout	108
Speziell für Frauen	113

## TEIL III – DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM

140

Verabschieden Sie sich von Diäten	142
Sagen Sie es laut und deutlich: »Ich bin nicht schlank, aber stark.«	145
Der erste Schritt	146
Ernähren Sie sich bewusst	150
Essen Sie mehrmals am Tag	151
Das Märchen von den Kohlenhydraten	152
Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate	154
Proteine: Pro und Kontra	155
Fett ist nichts Schlechtes	156
Milchprodukte	158
Säfte	158
Essen für die Verdauung	159
Essen, was das Herz begehrt – im Wochenendrefugium	160
Kampf den Gelüsten	161
Der tägliche Ernährungsplan	162
Ein letzter Tipp: Nahrungsergänzungsmittel	168

## TEIL IV – SLY IN ACTION

170

Drei Tage mit Sly	174
Bauen Sie Stress ab!	180
Nur keine Scheu: Sie können alles erreichen	181
Ratschläge an meine Töchter für ein erfülltes Leben	184
Anmerkungen zu <i>The Contender</i>	187

## NACHWORT – STARTEN SIE DURCH!

189

## REGISTER

190