

INHALT

EINFÜHRUNG VII

TEIL 1: WAS ES BEDEUTET, EINE SPORTLICH
AKTIVE FRAU ZU SEIN1

KAPITEL 1: KAMPF DER GESCHLECHTER 3

KAPITEL 2: WIE SIE IHREN MENSTRUATIONSZYKLUS
ENTMYSTIFIZIEREN UND BEHERRSCHEN..... 18

KAPITEL 3: DURCH DIE MENOPAUSE KOMMEN 40

KAPITEL 4: MÜSSEN SIE EINE SCHWANGERSCHAFTSPAUSE
EINLEGEN? 70

TEIL 2: IHR WEIBLICHES FITNESS-FUNDAMENT 93

KAPITEL 5: DAS RICHTIGE KÖRPERGEWICHT FINDEN 95

KAPITEL 6: STARKE KÖRPERMITTE, STABILITÄT
UND MOBILITÄT117

KAPITEL 7: STÄRKEN SIE IHRE MUSKELN.....134

KAPITEL 8: HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH.....161

KAPITEL 9: BAUEN SIE IHRE KNOCHEN AUF177

TEIL 3	IHR PLAN, UM SPITZENLEISTUNGEN ZU ERBRINGEN	187
KAPITEL 10:	DIE TÄGLICHE BRENNSTOFFZUFUHR	189
KAPITEL 11:	SPORTSPEZIFISCHE VERSORGUNG DES KÖRPERS MIT BRENNSTOFF	217
KAPITEL 12:	HYDRIERUNG LIEFERT KRAFT	238
KAPITEL 13:	UNTER EXTREMEN BEDINGUNGEN TRAINIEREN	251
KAPITEL 14:	RICHTIG REGENERIEREN	274
KAPITEL 15:	HOCHLEISTUNG DURCH PILLEN?	289
KAPITEL 16:	GEHIRNTRAINING	300
KAPITEL 17:	SEIEN SIE IHRE EIGENE BIOHACKERIN	311

ANHANG

REZEPTE	326
DANKSAGUNGEN	332
ÜBER DIE AUTOREN	334
REFERENZEN	336
INDEX	342