

Iuhalt

Fitness

Vorwort	4
Die nackte Wahrheit	6
Erschreckende Zahlen	7
Deine Vision - Dein Ziel	11
Die Psyche	14
Stress	14
Ein langer Weg	15
Ein lohnender Weg	16
Trainingsbeispiele	18
Übungen und ihre korrekte Ausführung	22

Ernährung

Ernährungspyramide	106
Basics	108
Ernährungsformen	109
Pflanzliche Lebensmittel	110
Tierische Lebensmittel	112
Getreideprodukte	113
Getränke	114
Öle und Fette	116
Zucker	117
Eis und Süßigkeiten	117
Tagesbedarf	120
Achte auf die Portionen	120
Kennst du das?	122
Verzichten ist der falsche Weg	123
Begriff / Definition „Diät“	124
Frühstück	125
Mittagessen	160
Abendessen	196