

# INHALT

Was Sie erwartet .....	1
Der Muskel.....	3
Aufbau einer Muskelfaser .....	4
Aufbau eines Muskels.....	6
Ablauf einer Muskelkontraktion.....	8
Anlagen und Voraussetzungen .....	10
Die richtige Ernährung .....	14
Proteine – elementar, nicht nur für den Kraftsportler.....	15
Kohlenhydrate – Power für die Belastung .....	21
Fette – doch nicht so schlecht wie ihr Ruf?.....	25
Mikronährstoffe – Was uns am Laufen hält.....	28
Der Flüssigkeitshaushalt .....	34
Supplements – Was geht und was nicht?.....	35
Das Krafttraining.....	42
Trainingsmethodik.....	42
Trainingsplan für Anfänger und Einsteiger.....	49
Trainingsplan für Fortgeschrittene.....	56
Trainingsplan für Experten .....	66
Push-Tag .....	67
Pull-Tag.....	69
Leg-Day (Bein-Tag) .....	71
Geniale Rezepte für die Muskelmaximierung.....	74
Reispfanne für Veganer.....	74
Müsli .....	75
Veganer Kartoffelaufzug.....	76
Snack .....	77

Fruchtsalat .....	78
Powerbrot .....	79
Milchreis.....	80
Vegetarischer Proteinsalat.....	81
Protein Pancakes .....	82
Muskel-Shake.....	83
Veganes Sonntagsfrühstück.....	84
Rinderhackpfanne.....	85
Currypfanne .....	86
Die Mineralstoffbombe .....	87
Regeneration – Kurzurlaub für den Körper.....	88
Dehnen.....	90
Oberkörper.....	91
Arme.....	92
Beine .....	93
Faszientraining.....	95
Beine .....	97
Oberkörper.....	98
Jetzt sind Sie dran.....	100
Bonus: Rezepte und Ernährungsplan, um die Fettverbrennung zu maximieren .....	102
COUSCOUS-GEMÜSE-PFANNE MIT HARISSA .....	102
BUNTER SALAT MIT HÄHNCHENSTREIFEN .....	104
GEFÜLLTE PAPRIKA MIT APRIKOSEN UND COUSCOUS .....	106
GARNELEN-RADIESCHEN-PFANNE MIT SELLERIEMUS .....	107
PAPRIKA-HÄHNCHEN MIT ZUCCHINI .....	108

BRUSCHETTA MIT FETA .....	109
WRAPS MIT EI, LACHS UND KRESSE .....	110
PUTEN-GULASCH MIT PAPRIKA UND MAIS .....	111
GEMÜSESTICKS MIT DREI DIPS .....	112
FRÜHSTÜCKSMÜSLI MIT BEEREN UND JOGHURT .....	113
So könnte Ihr 30-tägiger Ernährungsplan aussehen: ..	114
Anhang.....	119
Literaturverzeichnis .....	122