

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 Kartoffelauflauf..... | 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 |