

Inhalt

Erreiche die beste Form deines Lebens	6
1 Was die Ernährung mit Biologie, Psyche und sozialem Umfeld zu tun hat	9
Die biopsychosozialen Faktoren als Voraussetzung für erfolgreiches Abnehmen	10
Das Fogg-Verhaltensmodell	21
2 Ernährungswissenschaftliche Grundlagen . .	31
First things first: Protein	32
Kohlenhydrate – der kontroverse Nährstoff der Ernährungswissenschaften!?	51
Fett macht fett – sind Nahrungsfette wirklich die Hauptverantwortlichen für Übergewicht?	75
Vier Tipps zur praktischen Umsetzung einer flexiblen Diätführung	85
3 Die Umsetzung einer flexiblen Diätführung . .	95
Die Lücke zwischen Theorie und Praxis schließen	96
Fortschritte messen und Entscheidungen treffen	102

4 Functional Bodybuilding	111
Der Einstieg ins Functional Bodybuilding	112
Trainingsplanung im Functional Bodybuilding	123
Basisübungen, Trainingssteuerung und Trainingspläne für jedes Level	132
Trainingspläne im funktionellen Bodybuilding – ausgewählte Beispiele für jedes Level.	152
Alle Übungen im Überblick	156
 Über den Autor	 168
Weiterführende Literaturempfehlungen	168
Quellenverzeichnis.	170
Register	175