

α 2061792

THORSTEN TSCHIRNER



# Minuten sind genug!

**Die neue Figurformel:**

**Minimaler Aufwand,  
maximaler Erfolg**



796.035

# Inhalt

## Ihr Weg zum Top-Body

Fit in 8 Minuten – schnell zur Wunschfigur 6

Mini-Workouts mit Maxi-Wirkung 8

Die Zeit läuft – 8 Minuten Fitness 10

## Ihr 4-Wochen-Programm

### 1. WOCHE

- 1. Tag: Schöne Beine – knackiger Po 16
- Ein guter Anfang: Cardio-Moves 18
- 2. Tag: Workout-Quickie für Brust & Rücken 20
- 8-Minuten-Fitness im Biorhythmus 22
- 3. Tag: Schöne Schultern & flacher Bauch 24
- Warm-up mit Seil & Box-Handschuh 26
- 4. Tag: Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform 28
- Bewegt im Alltag: 8 Tipps 30
- 5. Tag: Schöne Beine – knackiger Po 32
- Ihr Büro-Workout – fit im Job 34
- 6. Tag: Workout-Quickie für Brust & Rücken 36
- Schlaf – der traumhafte Fitmacher 38
- 7. Tag: Schöne Schultern & flacher Bauch 40

### 2. WOCHE

- 8. Tag: Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform 44
- Gesund essen mit Genuss 46
- 9. Tag: Schöne Beine – knackiger Po 48
- Die Ernährungspyramide 50
- 10. Tag: Workout-Quickie für Brust & Rücken 52
- Fett ist nicht gleich Fett 54
- 11. Tag: Schöne Schultern & flacher Bauch 56
- Kohlenhydrate 16
- 12. Tag: Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform 60
- Eiweiß – optimal für feste Muskeln 62
- 13. Tag: Schöne Beine – knackiger Po 64
- Ballaststoffe – gar nicht überflüssig 66
- 14. Tag: Workout-Quickie für Brust & Rücken 68



THEMENSEITEN

Ernährung  
& Abnehmen