

Nina Winkler

Beach-Body

In vier Wochen zur Idealfigur

RISIANA

Inhalt

Vorwort	7
Basics	8
Individuelles Training - der Schlüssel zum Körperglück	9
<i>Die Kombination macht's</i>	9
<i>Kennen Sie Ihren Typ?</i>	10
<i>Hören Sie auf Ihr Gefühl</i>	12
Machen Sie den Körpertypen-Test!	13
Ein Plan für jeden Typ	19
<i>Eine sensible Angelegenheit: Das Gewicht</i>	19
Training nach Maß - so geht's	25
<i>Ziehen Sie Bilanz!</i>	25
<i>Sind Sie ein eindeutiger Typ T, B, I, P oder Y?</i>	27
<i>Training - aber richtig!</i>	27
Workouts	30
Typ-B-Programm: Das Fatburner-Training	31
<i>Gemütlich schlank: Mit dem Cardio-Programm trainieren</i> <i>Sie Ihren Fettstoffwechsel!</i>	31
<i>Special: Die idealen Fatburner-Sportarten</i>	34
<i>Workout in Balance</i>	
<i>Essen Sie sich schlank: Das Protein-Programm für mehr</i> <i>Power und weniger Hunger</i>	
<i>Die Kraft des Wassers - straffend und entschlackend</i>	
<i>Vier-Wochen-Plan für Körpertyp B</i>	
Typ-A-Programm: Das Harmonie-Training	
<i>Trainieren - aber richtig! Mit dem Figurforming-Programm für</i> <i>Typ 7 bekommen Sie eine gut proportionierte, schlanke Figur</i> ..	
<i>Special: Intervalltraining für einen aktiven Stoffwechsel</i> :	

<i>Essen Sie sich jung!</i>	67
<i>Mineralische Pflege für strahlend schöne Haut:</i>	
<i>Weg mit Cellulite!</i>	70
<i>Vier-Wochen-Plan für Körpertyp A</i>	75
Typ-I-Programm: Mit Hanteltraining zu mehr Figur.	79
<i>Ideal - auspornern und abschalten: So bleiben Sie fit</i>	
<i>und kommen in Form.</i>	80
<i>Special: Sportarten zum Abschalten.</i>	81
<i>Doppelpack-Workout für mehr Formen.</i>	84
<i>Ernährung: Mit Kohlenhydraten in Top-Form.</i>	90
<i>Die Seele baumeln lassen: Relax-Weekend.</i>	JJ3
<i>Vier-Wochen-Plan für Körpertyp I</i>	98
Typ-P-Programm: Das Basistraining für Beine und Po.	101
^J <i>Abwechslungsreich und effektiv: Das Kombi-Training</i>	
<i>für harmonische Konturen.</i>	101
<i>Special: Figurturbo Ausdauertraining.</i>	102
<i>Straff und stabil: Das Kombi-Workout.</i>	106
<i>Hot & Spicy: Asiatische Küche.</i>	112
<i>Beine in Bestform.</i>	115
<i>Vier-Wochen-Plan für Körpertyp P.</i>	119
Typ-Y-Programm: Das Kurven-Training.	123
<i>Starkes Training: Ihr Fitnessprogramm für mehr Kraft</i>	
<i>und Ausdauer.</i>	124
<i>Cardio-Special für mehr Formen.</i>	125
<i>Straff und sexy im Eiltempo: Das Kurven-Workout.</i>	128
<i>Das Geheimnis Mer Okinawa-Ernährung.</i>	134
<i>Hautsache Sport: Was bei Unreinheiten wirklich hilft.</i>	137
<i>Vier-Wochen-Plan für Typ Y.</i>	139
<i>Der Sommer kann kommen!</i>	143
Anhang	
<i>Literaturverzeichnis.</i>	144
<i>Bezugsadressen.</i>	144
<i>Danksagung.</i>	144