

α 261 812

GU RATGEBER GESUNDHEIT

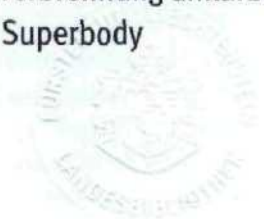


MARKUS HEDERER

Laufen

zum Abnehmen

- Locker und leicht den Kilos davonlaufen
- Nahrungsmittel, die die Fettverbrennung ankurbeln
- **EXTRA:** Workouts für einen Superbody



796.42

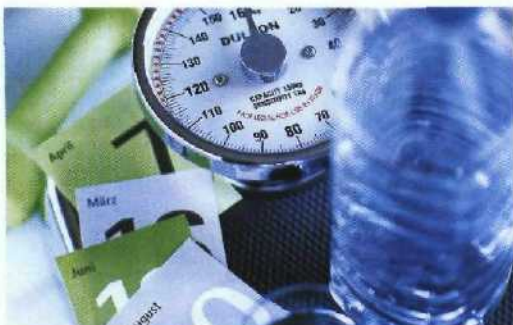
Inhalt

Ein Wort zuvor

Zurück zur Figur

Laufen Sie sich schlank!

Warum wir Pölsterchen
ansetzen



Das Rezept: Bewegung und
gesundes Essen

Von der Nahrung zum
Nährstoff

Wie das Häppchen auf die
Hüften kommt

Wiegen Sie tatsächlich zu
viel?

Der Energiestoffwechsel

**Sie werden ja laufend
schlanker!**

Die Fettverbrennung auf
Touren bringen

Stärke und Dauer der
Belastung

Herzschlag und Puls

Welcher Belastungspuls ist
der richtige?

Wie die Kilos wieder
verschwinden

- 5 **Was Laufen so wertvoll
macht** 35
- 7 Laufen hält vital und gesund 35
- 8 Gute Laune, Lust aufs Leben 36

PRAXIS

Hinein in die Laufschuhe! 39

**Richtig laufen, gesund
abnehmen** 40

Wie steht es um Ihre
Ausdauer? 40

Die Herzfrequenz ermitteln 40

Das richtige Maß 41

Mobilisieren Sie sich! 42

Lauftechnik, Laufstil 45

Tempo und Atmung 47

Wie oft, wie lange, wann
trainieren? 51

Nach dem Lauf 54

Dehnen und entspannen
im Stehen 55

Dehnen und entspannen
im Liegen 58

Wenn die Laune nicht
mitspielt 59



Die Ausstattung – gut gewählt	62		
Laufschuhe	62		
Die richtige Laufbekleidung	65		
Das Programm für Einsteiger	67		
Walking	67		
Vom Gehen zum Laufen	67		
Training für Fortgeschrittene	70		
Laufen als Wettkampfsport	71		
Workouts für eine tolle Figur	73		
Schöne Muskeln formen	74		
Was Krafttraining so wertvoll macht	74		
Anatomie eines Muskels	76		
Die Muskeln effektiv trainieren	77		
Workout Teil 1 – ohne Hilfsmittel	81		
Workout Teil 2 – mit Latexband	89		
Trainieren mit Hanteln und Maschinen	93		
Freie Gewichte	93		
Im Fitnessstudio	93		
Nahrung für die schlanke Linie	95		
Fatburner-Ernährung	96		
Vorsicht mit Diäten!	96		
Glücklich mit dem GLYX	98		
Fette sind unterschiedlich	100		
Eiweiß baut auf	103		
		Wertvoller Ballast	104
		Schlankstoffe in der Nahrung?	105
		Trinken Sie viel!	107
		Turbo-Fatburner-Programm	109
		Zehn Tage für Figur und Gesundheit	110
		Erster Tag	111
		Zweiter Tag	112
		Dritter Tag	114
		Vierter Tag	115
		Fünfter Tag	116
		Sechster Tag	117
		Siebter Tag	119
		Achter Tag	120
		Neunter Tag	121
		Zehnter Tag	122
		Zum Nachschlagen	124
		Bücher, die weiterhelfen	124
		Adressen, die weiterhelfen	124
		Rezeptregister	125
		Sachregister	126
		Impressum	128

