

Sahine Heilig/Christina Gottschall

# ***Trainingsbuch Fatburner***

***Der leichte Weg zum richtigen Gewicht***

**Rowohlt Taschenbuch Verlag**

## **Inhalt**

Einführung 7

### ***Wie viel wiegen Sie?***

#### ***Übergewicht contra Idealgewicht 9***

Fettpolster - intelligenter Schachzug der Natur

Die Energiebilanz muss stimmen 11

Die Set-Point-Theorie 14

Das passiert beim Abnehmen 16

Die Grenzen des Abnehmens 18

Teufelskreis Diät 21

Cellulite 26

Das Gewicht bewerten 27

### ***Weg mit dem Fett!***

#### ***Das Fatburner-Training 33***

Gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings 34

Fakten über das Abnehmen 37

Die Energieversorgung des Körpers 39

Die richtige Trainingsbelastung 42

Die besten Trainingsmethoden 57

Vier Phasen auf dem Weg zum Abnehmen 66

Warm-up, Cool-down, Stretching 67

Der Umgang mit den Trainingsprogrammen 71

## ***Legen Sie los!***

### ***Die Trainingsprogramme 76***

- Laufen - der Klassiker 78
- Radfahren - fit im Sattel 94
- Schwimmen - lassen Sie das Fett im Pool 110
- Walking - der kleine Bruder des Joggings 128
- Inline-Skating - voll im Trend 144
- Cardio-Cross - Indoor-Fatburning 160
- Krafttraining - vergrößern Sie Ihre Fettverbrennungsöfen 180

## ***Auf das richtige Essen kommt's an!***

### ***Ernährung für Fatburner 195***

- Fett, die ideale Energiequelle 195
- Kohlenhydrate, Anzünder für die Fettverbrennung 196
- Eiweiße, Bausteine der Zellen 199
- Vitamine, lebenswichtige Helfer 199
- Mineralstoffe, Baustoffe des Körpers 200
- Die größten Ernährungsfallen 201
- Essen und Trinken vor und nach dem Training 203

Literatur 205

Abbildungsnachweis 207

Die Autorinnen 207