

d 2061020 C

Ulrich Pramann

# **LAUF DICH**

Lust am Laufen Schritt für Schritt zur Traumfigur

# **SCHLANK!**



796.42



# INHALT

Hier kriegen Sie Ihr Fett weg	4
<b>Schlank durch Laufen</b>	
Die Last mit den Pfunden	8
Warum Bewegung so wichtig ist	12
Wie der Stoffwechsel funktioniert	15
Das überflüssige Fett	16
Warum Diäten Unsinn sind	18
Effektiv Fett verbrennen	23
Die Laufausrüstung	26
<b>Optimal Fett verbrennen</b>	
Run an den Speck!	30
Laufen ist gesund	42
Special: »Ich war wie ein Buddha aus Hefe...«	46
<b>Laufen für Einsteiger</b>	
Richtig in die Gänge kommen	50
So laufen Sie richtig	54
Achtung – Überlastung!	58
Stretching als Trainingsergänzung	60
Special: Laufen wirkt wie eine Wunderpille	64

## Motivation leicht gemacht

Sich fürs Laufen mental fit machen

68

Special: »Ich fühlte mich so schrecklich mopsig...«

72

## Strategien für den langen Lauf

Erste Erfolge

76

60 Minuten am Stück laufen

77

Lauftraining im Winter

79

Lauftraining im Sommer

80

Das Runner's High

81

## Sportliche Seitensprünge

Was sonst noch Fett verbrennt

84

Die besten Alternativen

86

## Ernährung – Tipps und Tricks

Essen und schlank werden

94

Fett – Fit- oder Dickmacher?

96

Das richtige Frühstück

98

Der Entschlackungstag

101

Die wichtigsten Fitnessbegriffe

106

Literatur

109

Über dieses Buch

110

Register

III

◀◀◀ **BILD LINKS:** Der Flüssigkeitsverlust beim Laufen ist enorm und sollte schnellstmöglich ausgeglichen werden.

◀◀ **BILD MITTE:** Laufen ist längst salonfähig – und immer mehr Menschen träumen vom großen Marathon.

◀ **BILD RECHTS:** Davor und danach: Stretching beugt Verletzungen effektiv vor.



▲ **BILD OBEN:** Schritt für Schritt zum großen Ziel: So laufen Sie Ihren Pfunden davon!