

DER ULTIMATIVE

**NEW  
YORK**

**BODY  
PLAN**

DAVID KIRSCH

**riva**  
Verlag



# INHALT

## VORWORT

1 DIE ELEMENTE IHRES ULTIMATIVEN ERFOLGS  
015

2 ULTIMATIVE MOTIVATION  
037

3 DIE WORKOUTS DES ULTIMATIVEN NEW YORK BODY PLAN  
053

4 DER ULTIMATIVE ERNÄHRUNGSPLAN  
119

5 DER 14-TAGE-PLAN ZUM ULTIMATIVEN KÖRPER  
143

6 DIE ULTIMATIVE REZEPTSAMMLUNG  
197

7 BODY MAINTENANCE – DER WARTUNGSPLAN FÜR IHRE TOP-FIGUR  
233

8 BEZUGSQUELLEN  
243

SACH- UND WORTREGISTER