



Das
WeightWatchers
Fitness-Training
für den ganzen Körper

796 035

KAPITEL 1

Aktiv werden und bleiben

Mehr Fitness – weniger Gewicht	4
»Echte« Frauen begleiten Sie	4
Abnehmen durch Bewegung	7
• Wenig Aufwand – große Wirkung	7
• Wodurch verschwinden eigentlich die Pfunde?	7
• Jede Menge Vorteile	7
• Muskeln verbrauchen Kalorien	8
• Sport allein ist nicht genug	8
• Bewegung macht den Unterschied!	9
• Körperlich aktiv das Wunschgewicht halten	10
So wird Aktivität zum Genuss – und führt zum Erfolg	11

• Mit kleinen Schritten zu großen Zielen ..	11
• Verbünden Sie sich mit Ihrem inneren Schweinehund	11
• Organisation ist alles	12
• Gemeinsam geht es leichter	12
• Fitness per DVD – keine Ausreden mehr!	13
• Glauben Sie an den Erfolg	13
• Was genau will ich?	14
• Anreize schaffen	14
• Mit Lust und Abenteuergeist	14
Mit Buch und DVD bald in Top-Form	15
• Das richtige Programm für jede Lebenslage	15

KAPITEL 2

Schlank und fit

Säule 1: Ernährung – ausgewogen und lecker	23
• Naschen erlaubt	23
• Einfach und flexibel	23
• Maïke	24
• Ausgewogen genießen und dabei fit bleiben	25
• Maïkes Sport- und Schlemmermenü ..	28

Säule 2: Bewegung – aktiv macht fit	30
• In fauler Gesellschaft?	30
• Aktiv POINTS®	30
• Simone	31
Säule 3: Verhalten – Umdenken bringt Sie weiter	32
• Was genau mache ich?	32

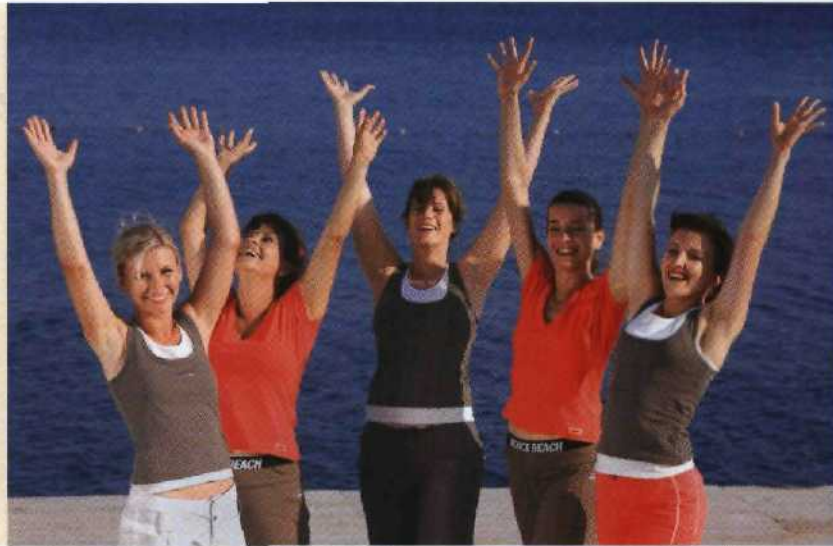
KAPITEL 3

Das Training

Fit und in Form – aber richtig!	41
• Die beste Auswahl	41
• Praktische Tipps für optimale Ergebnisse	43
Die Basisübungen der DVD	44
• Der Schwan	44
• Rückenstärker	45
• Die Katze	46
• Halber Liegestütz	47

• Drehsitz	48
• Arm Lift	49
• Schneidersitz	50
• Powerhouse aktivieren	51
• Beckenschaukeln	52
• Bauchstraffer	52
• Single Leg Stretch	55
• Classic Crunch	56
• Schulterbrücke	58

- Wie oft trainieren? 15
- Auf den Boden – fertig – los! 15
- Die sieben Programme 16
- Welches Training ist
das richtige für mich? 17
- Die sinnvolle Ergänzung: Ausdauersport .. 18**
 - Radfahren 18
 - Joggen 18
 - Walking 18
 - Schwimmen 19
- Das ganze Leben ist Bewegung 20**
 - Ein paar Klassiker 20
 - Ein paar außergewöhnliche
Möglichkeiten 20



- Jana 33
- Die besten Strategien 34
- Säule 4: Treffen –**
- Unterstützung und Motivation 36**
 - Ein paar Basics zu den Treffen 36
 - Lucy 37
 - Nachgefragt bei
Leiterin Katharina R. 38



- Meerjungfrau 59
- Die Säge 60
- Sitzende Vorbeuge 62
- Der Baum 64
- Isis 66
- Der Hund 67
- Childposition 68
- Register 69**

