

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE
für Frauen

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

riva

Inhalt

Einleitung	11
Teil 1 Der perfekte Body – kräftig und schlank	
Kapitel 1 Was hält Sie von Ihrem Traumkörper ab?	17
Kapitel 2 Warum Bodyweight-Training Ihnen den Körper beschert, von dem Sie immer geträumt haben	27
Kapitel 3 Motiviert bleiben	31
Teil 2 Das Trainingsprogramm	
Kapitel 4 Ihr Trainingsplan	41
Kapitel 5 So fangen Sie an	47
Kapitel 6 Die Bewegungskategorien, Übungen und Steigerungsmöglichkeiten	59
Teil 3 Das Ernährungsprogramm	
Kapitel 7 Die Grundlagen	121
Kapitel 8 Lesen Sie die Lebensmittelverpackungen und planen Sie Ihre Mahlzeiten	131
Kapitel 9 Die zehn sichersten Wege, möglichst viel Körperfett zuzulegen	139
Der letzte Schritt: Unabhängigkeit	143
Danksagung	145
Die Autoren	147