

SOPHIA THIEL

EINFACH SCHLANK UND FIT

MIT **120 REZEPTEN**
ZUR **TRAUMFIGUR**

Mit
Ernährungstipps
aus meinem
Erfolgcoaching

Sophia
THIEL

riva

Inhalt

Hi, ich bin Sophia	6
Mein Programm	9
Training, Ernährung, Motivation = Erfolg	10
Einfach schlank und fit – sie haben es geschafft!	12
In drei Phasen zum neuen Ich	14
Deine Basics der Ernährung	17
Gesunde Nährstoffe für deinen Traumkörper	18
Die Abnehmkiller – das muss weg	20
Das erwartet dich	21
Gut vorbereitet: Tipps für den Alltag	22
Meine Rezepte	25
Das Frühstück – dein Start in den Tag	27
<i>Meine Top 5 der Kohlenhydratquellen</i>	42
Kraftpakete zum Mittagessen – mit und ohne Kohlenhydrate	61
<i>Meal Preparation – meine Tipps für dich</i>	82
Abendessen – leicht und lecker genießen	97
<i>Die besten Eiweißquellen</i>	110
Snacks und Shakes für zwischendurch	137
<i>Sophias Fitnessdips</i>	148
After-Workout-Shakes	163
<i>Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe</i>	170
Anhang	
Rezeptregister	182
Bildnachweis	185