

**ERCAN DEMIR** mit Julien Wolff

# NATÜRLICH *fit und schlank*

Das Erfolgsprogramm des Trainers von  
Sophia Thiel

Die besten Rezepte, Übungen  
und Trainingspläne zum  
Abnehmen und Fitwerden

**riva**

# INHALT

VORWORT .....	6
<b>1 / MEINE STORY</b> .....	10
Mit Kraftsport in ein besseres Leben .....	12
Disziplin und Wille formen Champions .....	13
Der gemeinsame Weg mit Sophia beginnt .....	14
<b>2 / MEIN POWERSYSTEM FÜR FRAUEN</b> .....	18
Körper und Geist formen .....	20
Entdecke deine Motivation .....	23
Die häufigsten Ausreden – und wie du sie über Bord wirfst	28
<b>3 / BRUTALES TRAINING – FÜHLE DICH LEBENDIG</b> .....	32
Warum Krafttraining für Frauen so wichtig ist .....	34
So trainierst du richtig .....	37
Pimp Your Workout! .....	45
Das richtige Trainingszubehör .....	48
Dein Trainingsplan für das Gym .....	49
Dein Trainingsplan für die Bodyweight-Übungen .....	54
Deine Übungen .....	57
Die richtige Ausführung .....	58
Warm-up .....	60
Übungen an Maschinen und mit Gewichten .....	64
Bodyweight-Übungen .....	92
Ohne Regeneration ist alles (fast) umsonst .....	109

<b>4 / DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG: DU BIST, WAS DU ISST</b> .....	112
Der richtige Plan – einfacher als du denkst .....	114
Kenne dein Ziel – und du kennst dein perfektes Essen .	116
Wie du abnimmst .....	118
Die Bausteine deiner gesunden Ernährung .....	121
Die verschiedenen Körpertypen .....	124
Wie viel Eiweiß benötige ich? .....	127
Gutes versus schlechtes Fett .....	131
Meine Toplebensmittel .....	132
Meine Lebensmittelflops .....	134
Dein neuer Vorratsschrank .....	135
Die häufigsten Fehler beim Essen und Trinken .....	136
Die besten Tipps gegen Heißhunger .....	145
Trinke – aber richtig! .....	146
Meal-Timing .....	148
Meal Prep – Vorbereitung ist alles .....	151
Supplements .....	153
Meine Powerrezepte – Frühstück .....	155
Meine Powerrezepte – Mittag- und Abendessen .....	160
Meine Powerrezepte – Dessert .....	180
Anhang	
Und wie geht es jetzt weiter? .....	186
Trainings- und Ernährungstagebuch zum Ausfüllen ...	187
Danke! .....	190
Die Autoren .....	191
Übungs- und Rezeptregister .....	192