

Clark J. / Lauren M. Fit ohne Geräte für Frauen

Leseprobe

[Fit ohne Geräte für Frauen](#)

von [Clark J. / Lauren M.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b18455>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



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



Clark J. / Lauren M.

[Fit ohne Geräte für Frauen](#)

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

160 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de