

Vorwort 4

Die Last mit den Pfunden

Schlank durch Laufen 7

Warum Bewegung so wichtig ist 12

Wie Abnehmen funktioniert 15

Wie unser Stoffwechsel funktioniert 20

Wo die überflüssigen Pfunde herkommen 22

Warum Diäten Unsinn sind 23

Wie kriege ich denn nun mein Fett weg? 27

Wie ich effektiv Fett verbrennen kann 31

Worauf es bei der Laufausrüstung ankommt 33

Optimal Fett verbrennen

Die ersten Schritte 37

Wie oft sollte ich laufen? 42

Mühelos starten

Laufen für Einsteiger 51

Trainingspläne für die ersten acht Wochen 54

So laufen Sie richtig 58

Achtung, Überlastung! 62

Stretching als sinnvolle Trainingsergänzung 64

Die Kunst der Motivation

Mental fit fürs Laufen 69

Musik als motivierende Kraft fürs Training 74



Das Training steigern

Strategien für längere Läufe	77
60 Minuten laufen	78
Trainingspläne für die ersten 60 Minuten	80
Trainingsplan für den ersten Volkslauf	85
So kommen Sie gut durch den Winter	86
Training bei Hitze	90

Crosstraining

Die Fettverbrennung zusätzlich mobilisieren	93
Trail Running – was macht den Reiz aus?	106

Cleverer Ernährung

Essen und dabei schlank werden	109
Fett – Fit- oder Fettmacher?	111
Woraus sollte mein Frühstück bestehen?	115
Warum reichlich Trinken so wichtig ist	116
Joker fürs Abnehmen	120

Anhang

Checkliste	124
Literaturhinweise	125
Impressum	126
Register	127