

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
SCHLANK UND FIT MIT HIT	7
Mit HIT in Bestform	8
HIT – intelligente Kombi für Ausdauer und Kraft	9
Ran ans Fett!	14
 Unsere Kraftmaschinen – die Muskeln	18
Der Aufbau der Muskeln	19
Trainingseffekte auf den Muskel	20
HIT und optimaler Muskelaufbau	22
Richtig trainieren	23
 Das Geheimnis der Schlankheit	24
Kalorien – auch hier das A und O	25
Die Fettverbrennungsmaschinen des Körpers	25
 Die optimale Ernährung für HI-Trainierende	32
Vollwertig essen	33
Unverzichtbar: Gemüse	33
Eiweiß – Grundstoff des Muskelwachstums	37
Komplexe Kohlenhydrate: Powerbrennstoff	39
Die wichtige Rolle des Fetts	41

PRAXIS

DAS TRAININGSPROGRAMM	43
 Die HIT-Methode Laufen	44
Rundum gesund	45
Laufen	45
Nordic Walking	48
 Alles für den Trainingserfolg	50
Die optimale Ausrüstung	51
Die beste Trainingszeit	53
Die Motivation	54
 Ihr persönlicher HIT-Test	56
Die wichtigsten Faktoren	57
Ihre persönliche Belastung beim Training	61
 Ihre Trainingspläne	62
Die (Nordic) Walker	63
Die Lauf-Einsteiger	63
Die geübten Läufer	63
Trainingsplan für Walker	64
Trainingsplan für Lauf-Einsteiger	66
Trainingsplan für Geübte	68

Die besten Kraft- und
Dehnübungen 70
Effektives Bodentraining 71
Beine 72
Arme 74
Schultern 76
Rücken..... 78
Bauch 80
Rumpf..... 82
Die besten Dehnübungen für
die Cool-down-Phase 84

HI-REZEPTE FÜR 14 TAGE 89

Genussvoll schlank und fit 90
Für alle gültig und doch individuell..... 91
Die Ernährung umstellen 92

Die Rezepte..... 94
Erster Tag 94
Zweiter Tag 96
Dritter Tag 98

Vierter Tag..... 100
Fünfter Tag 102
Sechster Tag 104
Siebter Tag 106
Achter Tag..... 108
Neunter Tag 110
Zehnter Tag 112
Elfter Tag 114
Zwölfter Tag 116
Dreizehnter Tag 118
Vierzehnter Tag 120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
Adressen, die weiterhelfen 123
Sachregister..... 124
Rezeptregister 126
Übungsregister..... 126
Impressum 127