

# Inhalt

Einleitung	7
Warum ich dieses Buch schrieb.	
Persönliche Worte von Johanna Fellner	12
Johanna Fellner - die deutsche Fitnessqueen.	
Eine kurze Biografie	15
7 Fragen an Johanna Fellner	18
Das Step-by-Step-Konzept	22
Step 1 An der Startlinie	25
Selbstcheck.	26
Erklärungen zum Selbstcheck	33
Step 2 Erste Schritte	43
Step 3 Fortschritt durch Fitness	61
Bewegung ist Leben	62
Der 4x4-Aufbau	68
Die Übungen	77
Warm-up	78
Mobilisation	78
Cardio	83
Cardiotraining	89
Krafttraining	110
Beine und Gesäß	110
Rücken	122
Arme	126
Brust	132
Bauch	134
Stretching	144
Workouts mit Wirkung	155
Drei Erfolgsfaktoren	158

	Ihre Wegbegleiter: die 4 Power-Programme .....	165
	Die Workouts.....	173
	Programm 1: Let's get started - los geht's .....	174
	Programm 2: Be strong - machen Sie sich stark!.....	178
	Programm 3: Cardio Feeling - spüren Sie Ihr Herz .....	182
	Programm 4: Go for it - geben Sie alles! .....	185
Step 3Plus	Programme selbst gemacht.....	191
	Ihre eigenen Workouts .....	191
	Tempomacher Cardio.....	198
Step 4	Zwischenstopp.....	205
	Aktive Erholung.....	205
	Relax-Rituale .....	207
Step 5	Energiegaranten - essen Sie sich fit .....	213
	Finger weg von Diäten!.....	214
	Essen ist Leben.....	215
	Flüssig fit.....	220
	Nährstoff-Codes .....	222
	Gesunde Vorräte.....	226
	Einkaufsliste .....	229
	Gesunde Gerichte.....	232
	Mini-Veränderungen mit Maxi-Wirkung .....	243
Step 6	Durchhalten .....	249
Step 7	Figurziel erreicht .....	255
	Selbstcheck.....	256
	Schlusswort .....	263
Anhang		264
Danke		268
Bildnachweis		269