

Inhalt

- 9** Danksagungen
- 11** *Einleitung*
Auch Sie haben Bauchmuskeln
Wie Sie Fett in Muskeln verwandeln
- 21** **Der *Sexy-Sixpack*-Spickzettel**
- 24** *Kapitel 1*
Fett ade – Sorgen ade
Sechs Gründe, weshalb ein flacher Bauch
Aussehen, Körpergefühl und Lebenslust verbessert
- 51** **Das brauchen Sie für *Sexy Sixpack***
- 54** *Kapitel 2*
Warum *Sexy Sixpack*? Und warum jetzt?
Wichtiges zum Thema Ernährung
- 76** *Kapitel 3*
Fettverbrennung rund um die Uhr
Wie der Stoffwechsel die Figur bestimmt – und wie Sie
den Stoffwechsel auf Trab bringen

- 93** *Kapitel 4*
Das Geheimnis von *Sexy Sixpack*
Was macht Ihr Körper gerade mit der letzten Mahlzeit?
- 123** *Kapitel 5*
**In sechs Wochen ein flacher
und straffer Bauch**
Der Woche-für-Woche-Plan
- 131** *Kapitel 6*
Der Verzicht auf Kohlenhydrate macht dick
Der Trend, der Ihre Gesundheit bedroht
- 144** *Kapitel 7*
Die Ernährung bei *Sexy Sixpack*
Die Grundregeln einer gesunden Ernährung
- 162** *Kapitel 8*
Die zwölf Fitmacher von *Sexy Sixpack*
So lassen die Fitmacher den Bauch schrumpfen
- 193** *Übrigens*
Ihr Gewicht ist nicht Ihre Schuld
Die Verführungen der Nahrungsmittelindustrie
- 201** *Kapitel 9*
Rezepte für *Sexy Sixpack*
Schnelle und einfache Rezepte mit den Fitmachern

-
- 236** *Kapitel 10*
Sexy Sixpack im Alltag
Wie der Ernährungsplan Ihr Leben vereinfacht
- 246** *Kapitel 11*
Noch schneller Fett verbrennen
Wie Körpertraining Fett schmelzen lässt
und Muskeln aufbaut
- 261** *Kapitel 12*
Das Sexy-Sixpack-Training
Der einfachste und effektivste Trainingsplan
Ihres Lebens
- 297** *Kapitel 13*
Das Bauchmuskeltraining
56 Übungen für die Bauchmuskeln
- 359** Und so geht es weiter
- 361** Nährwertangaben für gängige Lebensmittel
- 376** Glykämische Last für häufige Lebensmittel
- 378** Register