

INHALT

Über mich	7
1. Der 15-Minuten-Plan	12
2. Organisation ist alles	26
3. Rezepte mit weniger Kohlenhydraten	36
4. Post-Workout-Rezepte mit mehr Kohlenhydraten	110
5. Snacks und Süßes	182
6. Fettverbrennung und Muskelaufbau mit HIIT	210
7. Sieg auf der ganzen Linie: Meine Champions	226
Rezeptregister	244
Sachregister	246
Danksagung	251