

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	Kleiner Exkurs: Gesunde vollwertige Ernährung	23
Erfolgreiches Fitneßtraining – wie mache ich es richtig?	6	Ernährungslehre	23
Wie wirkt Fitneßtraining?	6	Grundlagen und Ziele der Vollwertkost	26
Wer kann seine Fitneß trainieren?	8	Regelmäßig Sport treiben – allein oder im Verein	28
Wann trainiere ich am besten?	8	Gymnastik	28
Wie kleide ich mich richtig?	9	Jogging	28
Wo trainiere ich am besten?	9	Radfahren	29
Wie trainiere ich richtig?	9	Schwimmen	29
Wie atme ich richtig?	9	Sport im Verein oder im Sportstudio	29
Wie belaste ich mich richtig?	9	Literatur	30
Wie verhalte ich mich bei körperlichen Beschwerden?	11	Register	31
Fitneßtraining und Musik	11	Bildtafeln zum Ausklappen	
Isometrische Übungen – ein Ergänzungsprogramm	13		
Trainingsprogramm für die 1. Woche	14		
Trainingsprogramm für die 2. Woche	17		
Trainingsprogramm für die 3. Woche	20		