

Johanna Fellner

SCHLANK UND FIT OHNE GERÄTE

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