

DIE TB METHODE

**DER SCHLÜSSEL
ZU LEBENSLANGER
FITNESS UND
LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

**MIT VIELEN ÜBUNGEN FÜR KRAFT,
MOBILITÄT UND FLEXIBILITÄT,
ERNÄHRUNGSPROGRAMM, REZEPTEN
UND PERSÖNLICHEN ANEKDOTEN**

TOM BRADY

riva

INHALT

EINFÜHRUNG 9

KAPITEL 1

ALTE GLAUBENSSÄTZE

14

KAPITEL 2

NEUE GLAUBENSSÄTZE

34

KAPITEL 3

TB12 = 12 PRINZIPIEN

44

KAPITEL 4

PLIABILITY: IN MEDIAS RES

56

KAPITEL 5

TRAININGSMETHODEN

88

KAPITEL 6

WORKOUTS

132

KAPITEL 7

HYDRATION

218

KAPITEL 8

ERNÄHRUNG

228

KAPITEL 9

MENTALES TRAINING,
PAUSE UND ERHOLUNG

280

KAPITEL 10

SCHLUSSBEMERKUNG

294

TESTIMONIAL 299

HÄUFIG GESTELLTE
FRAGEN 305

DANK 308

STICHWORTVERZEICHNIS 311