

ERCAN DEMIR mit Julien Wolff

NATÜRLICH fit und schlank

Das Erfolgsprogramm des Trainers von
Sophia Thiel

Die besten Rezepte, Übungen
und Trainingspläne zum
Abnehmen und Fitwerden

riva

© des Titels »Natürlich fit und schlank« von Ercan Demir (ISBN Print: 978-3-7423-0684-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

VORWORT	6
1 / MEINE STORY	10
Mit Kraftsport in ein besseres Leben	12
Disziplin und Wille formen Champions	13
Der gemeinsame Weg mit Sophia beginnt	14
2 / MEIN POWERSYSTEM FÜR FRAUEN	18
Körper und Geist formen	20
Entdecke deine Motivation	23
Die häufigsten Ausreden – und wie du sie über Bord wirfst	28
3 / BRUTALES TRAINING - FÜHLE DICH LEBENDIG	32
Warum Krafttraining für Frauen so wichtig ist	34
So trainierst du richtig	37
Pimp Your Workout!	45
Das richtige Trainingszubehör	48
Dein Trainingsplan für das Gym	49
Dein Trainingsplan für die Bodyweight-Übungen	54
Deine Übungen	57
Die richtige Ausführung	58
Warm-up	60
Übungen an Maschinen und mit Gewichten	64
Bodyweight-Übungen	92
Ohne Regeneration ist alles (fast) umsonst	109

4 / DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG: DU BIST, WAS DU ISST	112
Der richtige Plan – einfacher als du denkst	114
Kenne dein Ziel – und du kennst dein perfektes Essen .	116
Wie du abnimmst	118
Die Bausteine deiner gesunden Ernährung	121
Die verschiedenen Körpertypen	124
Wie viel Eiweiß benötige ich?	127
Gutes versus schlechtes Fett	131
Meine Toplebensmittel	132
Meine Lebensmittelflops	134
Dein neuer Vorratsschrank	135
Die häufigsten Fehler beim Essen und Trinken	136
Die besten Tipps gegen Heißhunger	145
Trinke – aber richtig!	146
Meal-Timing	148
Meal Prep – Vorbereitung ist alles	151
Supplements	153
Meine Powerrezepte – Frühstück	155
Meine Powerrezepte – Mittag- und Abendessen	160
Meine Powerrezepte – Dessert	180
Anhang	
Und wie geht es jetzt weiter?	186
Trainings- und Ernährungstagebuch zum Ausfüllen ...	187
Danke!	190
Die Autoren	191
Übungs- und Rezeptregister	192