

CORE PERFORMANCE



**MARK VERSTEGEN
UND PETE WILLIAMS**

**Das revolutionäre Trainings- und Ernährungs-
programm für eine aufrechte Haltung,
straffe Muskeln und eine schlanke Figur**

riva

© des Titels »**Core Performance für Frauen**« (ISBN
978-3-86883-056-9)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung: Die Spartanerin	6
TEIL 1: CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN – EINSTELLUNG	
Kapitel 1 Das zentrierte Selbst	16
Kapitel 2 Rollenspiele	26
TEIL 2: CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN – ERNÄHRUNG	
Kapitel 3 Die Energiekrise	40
Kapitel 4 Die Core-Performance-Nichtdiät	50
Kapitel 5 Essen ist Ihr Freund, nicht Ihr Feind	66
Kapitel 6 Vier neue Ernährungsregeln	82
Kapitel 7 Unterwegs essen	116
TEIL 3: CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN – BEWEGUNG	
Kapitel 8 Blickpunkt Po	126
Kapitel 9 Das Core-Performance-Workout für Frauen: Einführung	144
Kapitel 10 Das Core-Performance-Training	158
Kapitel 11 Core Performance für Frauen: Die Übungen	166
TEIL 4: CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN – REGENERATION	
Kapitel 12 Erholung und Regeneration	246
Nachwort: Dranbleiben	259
Das Core-Performance-Training für Frauen im Überblick	263
Häufig gestellte Fragen	287
Danksagung	291
Die Autoren	292
Bildnachweis / Wichtiger Hinweis	294
Register	295