

© des Titels »B.FIT in 30 Tagen« (ISBN 978-3-86883-209-9)
2012 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



**BARBARA
BECKER**
B.FIT
IN 30 TAGEN

**DAS MIAMI-
BAUCH-BEINE-PO-
TRAINING**

riva

Inhalt

Das ist ein Teil von mir

| | |
|--------------------------------------|---|
| Einführung von Barbara Becker | 9 |
|--------------------------------------|---|

Das Programm

| | |
|-------------------------------------|----|
| Was ist »B.FIT in 30 Tagen«? | 27 |
| Das Training | 29 |
| Die Ernährung | 29 |

Bewegung

| | |
|---|----|
| Richtig trainieren | 31 |
| Warum Kraft und Ausdauer trainieren? | 31 |
| Die Vorteile der B.FIT-Kräftigungsübungen | 34 |
| Warum Ausdauertraining so wichtig ist | 36 |
| Ein Ruhetag pro Woche | 40 |

Erholung

| | |
|------------------------------------|----|
| In der Ruhe liegt die Kraft | 43 |
| Schlafen macht stark | 43 |
| Aktiv entspannen | 43 |

Das Warm-up

| | |
|--------------------------|----|
| Richtig aufwärmen | 49 |
| Warm-up 1 | 50 |
| Warm-up 2 mit Ball | 56 |
| Warm-up 3 mit Band | 60 |

Die Übungen

| | |
|---|-----|
| Fünf Workouts zur Kräftigung | 65 |
| Step one: Beine und Po | 66 |
| Step two: Bauch, Taille und Oberschenkelinnenseiten | 78 |
| Step three: Po und Bauch | 96 |
| Step four: Arme und Beine mit Band | 108 |
| Step five: Bauch und Po mit Ball | 120 |

© des Titels »B.FIT in 30 Tagen« (ISBN 978-3-86883-209-9)
 2012 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Die Ernährung

| | |
|--|-----|
| Richtig essen und trinken | 131 |
| Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel macht's | 131 |
| Optimal Energie verbrennen | 132 |
| Was bewirken 30 Tage Ernährungsumstellung? | 136 |
| Das sollten Sie vorrätig haben | 138 |
| So geht es nach dem 30-Tage-Programm weiter | 139 |

Die Rezepte

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Alle Gerichte zum Nachkochen | 141 |
| Frühstück | 142 |
| Salate | 150 |
| Suppen | 160 |
| Gemüse | 166 |
| Fisch | 170 |
| Fleisch | 180 |

Die Wochenpläne

| | |
|---------------------------------------|-----|
| B.FIT in 30 Tagen im Überblick | 187 |
| Woche 1: Startklar | 188 |
| Woche 2: Dranbleiben | 190 |
| Woche 3: Durchhalten | 192 |
| Woche 4: Finale | 194 |

Sie haben es geschafft!

| | |
|------------------------------------|-----|
| Nachwort von Barbara Becker | 197 |
|------------------------------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| Die Autorinnen | 198 |
| Bildnachweis | 200 |