

© des Titels »Fit ohne Geräte für Frauen« (ISBN 978-3-86883-250-1)  
2013 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**MARK LAUREN**  
**MIT JOSHUA CLARK**

**FIT OHNE GERÄTE**  
*für Frauen*

**TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

**riva**

# Inhalt

Einleitung .....	11
<b>Teil 1      Der perfekte Body – kräftig und schlank</b>	
Kapitel 1 Was hält Sie von Ihrem Traumkörper ab? .....	17
Kapitel 2 Warum Bodyweight-Training Ihnen den Körper beschert, von dem Sie immer geträumt haben .....	27
Kapitel 3 Motiviert bleiben .....	31
<b>Teil 2      Das Trainingsprogramm</b>	
Kapitel 4 Ihr Trainingsplan .....	41
Kapitel 5 So fangen Sie an .....	47
Kapitel 6 Die Bewegungskategorien, Übungen und Steigerungsmöglichkeiten .....	59
<b>Teil 3      Das Ernährungsprogramm</b>	
Kapitel 7 Die Grundlagen .....	121
Kapitel 8 Lesen Sie die Lebensmittelverpackungen und planen Sie Ihre Mahlzeiten .....	131
Kapitel 9 Die zehn sichersten Wege, möglichst viel Körperfett zuzulegen .....	139
Der letzte Schritt: Unabhängigkeit .....	143
Danksagung .....	145
Die Autoren .....	147