

SILKE KAYADELEN

Die Abnehmexpertin und Trainerin,
bekannt aus *The Biggest Loser*

MIT HEINER ROMBERG

**DAS
BIKINI
BOOTCAMP**

riva

© des Titels »Das Bikini-Bootcamp« (ISBN 978-3-86883-760-5) 2016 by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

INHALT

EINLEITUNG

WIR AUTOREN UND UNSERE METHODE 8

Die Autoren 9

Silke und Heiner – deine Coaches 10

Einfach und nachhaltig: unsere Natural-Weightloss-Methode 12

Erfolgsgsstorys 15

TEIL 1

HERZLICHEN WILLKOMMEN IM BIKINI-BOOTCAMP! 22

Vor dem Start kommt das Wissen 23

Rund um die Nährstoffe 23

Die Makronährstoffe 26

Was erwartet mich im Bikini-Bootcamp? 32

Wie sieht das Training aus? 35

Deine Challenges 37

Teatime – Entspannung und Selbstreflexion 38

Was kannst du in den 21 Tagen im Bikini-Bootcamp erreichen? 39

Das musst du noch wissen 40

Und noch einige Fragen und Antworten zum Camp 41

TEIL 2

AUF LOS GEHT'S LOS! 44

Tag 0 – dein Bodycheck 45

Und der Body-Mass-Index? 46

Tag 0 – dein Fitnesscheck 47

Tag 0 – dein Cleaning Day 48

Deine Ernährung am Cleaning Day 49

Noch Fragen? 51

Deine Tagespläne für Tag 1 bis 21 im Bikini-Bootcamp 57

Tag 1 60

Tag 2 62

Tag 3 64

Tag 4 66

Tag 5 68

Tag 6 70

Tag 7 72

Tag 8 74

Tag 9 76

Tag 10 78

Tag 11 80

Tag 12 82

Tag 13 84

Tag 14 86

Tag 15 88

Tag 16 90

Tag 17 92

Tag 18 94

Tag 19 96

Tag 20 98

Tag 21 100

TEIL 3

DEINE WORKOUTS 102

Dein tägliches Trainingsprogramm 103

Die Workouts auf der DVD im Überblick 104

Deine Übungen für das Krafttraining 108

Legs and Booty (Beine, Gesäß) 108

Shoulder, Chest and Arms (Schulter, Brust, Arme) 120

Körpermitte (Bauch, Rücken) 131

TEIL 4

DIE BASICS FÜR DEINE ERNÄHRUNG 142

Was essen wir eigentlich? 143

So sollte dein Teller aussehen! 146

Die Reihenfolge entscheidet 147

Was nützt mir das Wissen über Ernährung? 147

Alternativen zu Nudeln und Co. 148

Wasser – das Grundgetränk 152

Tee – Getränk für Leib und Seele 153

Beliebte Getränke, aber ... 154

Was Zucker mit uns macht 155

Lightprodukte – eine Abnehmhilfe? 157

Gemüse »all you can eat« 157

Grüne Smoothies – ein wahrer Zaubertrank 161

Mandeln und andere Sattmachhelfer 162

So funktioniert der Ernährungsplan 164

Deine Einkaufsliste für die Basics in deiner Küche 167

TEIL 5

DEINE REZEPTE FÜR DAS BIKINI-BOOTCAMP 168

Ernährungsplan Tag 1 bis 7 169

Rezepte für Tag 1 bis 7 172

Ernährungsplan Tag 8 bis 14 170

Rezepte für Tag 8 bis 14 186

Ernährungsplan Tag 15 bis 21 171

Rezepte für Tag 15 bis 21 200

NACHSPANN

SO GEHT ES NACH DEM BIKINI-BOOTCAMP WEITER 214

Finde deinen individuellen Grundumsatz 215

Dein Plan zu deiner Traumfigur 215

BILDNACHWEIS 216

REZEPTREGISTER 217