

© 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

Das Programm

Was ist

»B.FIT in 30 Tagen«?

»B.FIT in 30 Tagen« ist ein ganzheitliches Ernährungs- und Fitnessprogramm, das mit gezieltem, regelmäßigem Training und einem optimalen Speiseplan in nur einem Monat zu deutlich mehr Vitalität, Energie und Ausstrahlung verhilft. Der Körper wird sichtbar gestrafft, überflüssiges Fett verschwindet, Figur und Haltung verbessern sich deutlich. Der intensive 30-Tage-Plan legt außerdem den Grundstein für eine langfristig gesunde Lebensweise. Das Bewegungs- und Ernährungskonzept ist ausgewogen und einfach in den Alltag zu

integrieren, und den besonders wirkungsvollen 30-Tage-Plan können Sie von Zeit zu Zeit wiederholen, wenn Sie sich schnell in Form bringen möchten.

Grundlage des Programms sind vier übersichtliche Wochenpläne (siehe Seite 187–195), die Ihnen für jeden Tag detailliert vorgeben, wie Sie Ihr Training und Ihre Mahlzeiten gestalten sollten. Um in 30 Tagen optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie möglichst wenig von diesen Empfehlungen abweichen.

Warum gerade B.FIT?

»Ich möchte den Frauen, die mich seit Jahren bei meinen sportlichen Aktivitäten begleiten, attraktive Möglichkeiten eröffnen. Meine Trainerinnen und ich hatten irgendwann den Eindruck, dass ein frischer Wind nötig sei. Neues ist immer gut, um dranzubleiben, und Abwechslung vertreibt die Langeweile. So haben wir B.FIT entwickelt. Und ganz nebenbei: Die Effizienz Ihres Trainings wird durch mein neues Miami-Bauch-Beine-Po-Programm wirkungsvoll erweitert, ohne dass Sie mehr Zeit aufwenden müssen.«

© 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>



B.FIT nach Maß

»B.FIT ist etwas für Leute, die gut trainiert sind und intensiv Sport treiben, aber gerne noch andere, neue Trainingsmethoden probieren wollen. Es ist aber auch für diejenigen geeignet, die denken: ›Ich muss endlich etwas für mich tun!‹ Was die Trainingsintensität angeht, kann jeder sein Maß finden. Leute, denen es an Körperspannung fehlt oder die noch nicht über genügend Muskulatur verfügen, können alles so ausführen wie beschrieben. Falls nötig, müssen Sie dann eben mal ein paar Wiederholungen auslassen. Die anderen machen inzwischen weiter. Am besten schielen Sie nie auf die besser Trainierten. Einfach dranbleiben und Kontinuität beweisen, bloß nicht vorschnell aufgeben!

B.FIT kann man von Anfang an allein machen. Mit einem Coach geht's eventuell schneller, aber in kleinen Schritten voranzukommen, ist auch okay. Gönnen Sie sich einfach Zeit, um eine Übungseinheit nach der anderen zu vollziehen.

Sie sollten sich vorher fest vornehmen, durchzuhalten. Sie sollten sich fordern, aber nicht quälen. Das ist ein feiner Unterschied. Eine Hürde zu nehmen, das ist für mich auch ein schönes Gefühl. Ich darf mich in diesen Momenten spüren, selbst wahrnehmen. Ich weiß plötzlich, ich kann eigentlich noch zwei Mal. Dann mache ich auch noch zwei Wiederholungen. Das bin ich mir wert. Ich bin es mir ja auch wert, morgens aufzustehen und den Tag zu beginnen. Ich darf in diesen Momenten erkennen, dass ich eigentlich mehr Kraft habe, als ich mir zuschreiben würde. Dass ich fitter bin, als ich denke. Das ist ein schönes Gefühl. Erhebend geradezu. Die Formulierung: ›Ich bin so wenig fit. Mein Gott, bin ich untrainiert!‹, habe ich aus meinem Kopf verbannt. Glauben Sie mir: Innere Kraft und Spannung lassen Sie über sich hinauswachsen. Meine Formel dafür: ›Ich kann noch drei Mal. Na klar, ich mache noch drei Mal. Geht doch.‹ Aber Sie müssen ständigerspüren, ob das Mehr Ihnen noch guttut.«

© 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>

Das Training

Ihr Bewegungsprogramm beinhaltet sechs Trainingseinheiten in der Woche, wobei sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert werden. Die Intensität des Trainings steigert sich langsam von Woche zu Woche, sodass sich Ihr Körper an die Belastung gewöhnen kann und Sie weder unter- noch überfordert sind.

Zur Kräftigung gibt es fünf verschiedene Workouts mit unterschiedlichen Schwerpunkten (siehe Seite 65–129), von denen drei ganz ohne Hilfsmittel auskommen. Für die anderen beiden Übungsprogramme benötigen Sie ein Gummiband beziehungsweise einen kleinen Ball. Alle fünf Workouts werden – Übung für Übung – in Bild und Text vorgestellt und sind leicht im eigenen Wohnzimmer auszuführen. Wenn Sie mögen, können Sie aber auch mit den beiden DVDs *B.FIT in 30 Tagen* und *B.FIT mit Ball und Band* trainieren. Auf den DVDs sind dieselben, jeweils auf bestimmte Muskelgruppen konzentrierten Workouts enthalten wie im Buch. Lassen Sie sich vom Buch und den DVDs motivieren!

Die fünf Kräftigungsprogramme werden in den Wochenplänen durch Ausdauereinheiten in verschiedenen Intensitäten ergänzt (siehe hierzu Seite 36–40). Diese perfekte Kombination wird in kürzester Zeit erstaunliche Resultate bewirken: Ihr Hautbild verbessert sich, Sie schlafen besser, Ihr Stoffwechsel wird aktiviert und Ihre Muskulatur aufgebaut.

Kurzum: Sie haben mehr Energie denn je sowie einen straffen Körper und eine bessere Haltung, sodass Sie fest mit beiden Beinen im Leben stehen können. Nach 30 Tagen wird sich etwas verändert haben, und das wird nicht zu übersehen sein. Also, halten Sie durch!

Die Ernährung

Der Ernährungsteil des Buches ab Seite 131 vermittelt Ihnen knapp und übersichtlich die Grundlagen einer gesunden Ernährung. Der ausführliche Rezeptteil (Seite 141–185) beschreibt die Zubereitung aller in den Wochenplänen vorkommenden Gerichte. Dabei wurde Wert darauf gelegt, dass die Mahlzeiten einfach und schnell zubereitet werden können, sodass auch Berufstätige das B.FIT-Konzept umsetzen können. Viele Gerichte lassen sich auch in doppelter Menge vorbereiten, sodass die zweite Portion am folgenden Tag verzehrt werden kann, andere eignen sich bestens zum Mitnehmen. So wird es Ihnen leichtfallen, sich an den Mahlzeitenplan zu halten und sich auch bei der Arbeit richtig und sinnvoll zu ernähren. Die Rezepte machen satt und glücklich und werden Ihnen vermutlich auch einige bisher unbekannte Nahrungsmittel oder neue Aromen und Zutatenkombinationen nahebringen.



© 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>



Bewegung

Richtig trainieren

Warum Kraft und Ausdauer trainieren?

Sie wollen wohlproportionierte Muskeln, schlanke, aber kraftvolle Beine und einen gut trainierten, flachen Bauch? Dann sollten Sie nicht nur auf eine gesunde Ernährung achten, sondern auch Ihre Kraft und Ausdauer in einem ausgewogenen Verhältnis trainieren.

Mit den Kräftigungsübungen in diesem Buch (siehe Seite 65–129) werden ganz gezielt einzelne Körperpartien geformt. Das begleitende Ausdauertraining (Seite 36–40)

bringt Ihren Stoffwechsel auf Touren und Fettpölsterchen zum Schmelzen. So verbessert das B.FIT-Programm die gesamte Kontur Ihres Körpers und strafft das Gewebe. Den Grundstein für eine tolle Figur legen Sie bereits, wenn Sie Ihre Körpermitte und dazu noch Ihre Pomuskeln trainieren. Gut sichtbar werden diese Ergebnisse aber erst, sobald die Fettverbrennung ins Spiel kommt – und diese funktioniert umso besser, je stärker Ihr Stoffwechsel angeregt wird. Mit dem Ausdauertraining bauen Sie noch mehr eingelagertes Fett ab, reduzieren Cellulite und setzen so Ihre Trainingserfolge ins rechte Licht.

Die Rückseite im Spiegel

»Ein schöner Po. Am Strand von Rio *das* Schönheitssymbol. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Rückseite unter die Lupe zu nehmen. Aber betrachten Sie sich immer liebevoll. Und: Setzen Sie sich kleine Ziele, falls Sie etwas verbessern wollen, dann kommen Sie Ihren Wunschvorstellungen Schritt für Schritt näher.«

© 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>

Das Krafttraining wirkt sich zudem positiv auf Ihre Körperhaltung aus. Dabei ist es wichtig, dass die gesamten Rumpfmuskeln trainiert werden, vor allem Bauch und Rücken. Vorbei die Zeiten, in denen Sie mit hängenden Schultern, einem runden und womöglich schmerzenden Rücken und schlaffen Bauchmuskeln durch den Alltag liefen. Mit Krafttraining bauen Sie insgesamt mehr Körperspannung auf, die Ihnen wiederum zu einem aufrechten, harmonischen Gang verhilft. In Verbindung mit dem Ausdauertraining, das Ihren Fettstoffwechsel ankurbelt, wodurch Giftstoffe schneller aus dem Körper ausgeschieden werden,

wird sich auch Ihre äußere Erscheinung positiv verändern: Ihr Teint wird strahlen, Sie werden sich rundum wohlfühlen in Ihrer Haut – und das sieht man Ihnen an, egal, ob Sie gerade Ihr Training absolvieren oder im Supermarkt an der Kasse stehen.

Jedes der in diesem Buch vorgestellten Kräftigungsprogramme hat seinen Trainingsschwerpunkt auf bestimmten Körperregionen, es werden aber zugleich auch zahlreiche weitere Muskeln und Muskelgruppen aktiviert. So können Sie sich gezielt auf bestimmte Bereiche konzentrieren und nebenbei Ihren ganzen Körper trainieren.



Weibliche Muskeln

»Nicht jeder findet ausgeprägte Muskeln bei uns Frauen schön. Ich finde auch, dass es gut aussieht, wenn sie gut konturiert sind, aber die Formen weiblich bleiben. Um das zu erreichen, ist das Miami-Bauch-Beine-Po-Training ideal. Damit kann die Silhouette des ganzen Körpers wunderbar ausgeprägt werden. Und die Rundungen sind garantiert da, wo sie hingehören.«