

# Clark J. / Lauren M. Fit ohne Geräte für Frauen

Leseprobe

[Fit ohne Geräte für Frauen](#)

von [Clark J. / Lauren M.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18455>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# 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



Clark J. / Lauren M.

## [Fit ohne Geräte für Frauen](#)

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

160 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)