

Lauren M / Galinski J

Fit ohne Geräte

Leseprobe

[Fit ohne Geräte](#)

von [Lauren M / Galinski J](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b18454>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



MARK LAUREN

MIT JULIAN GALINSKI

FIT OHNE GERÄTE

Die **90-Tage-Challenge**



riva

© des Titels »Fit ohne Geräte – Die 90-Tage-Challenge für Männer« von Mark Lauren (978-3-86883-513-7)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Willkommen zur wahrscheinlich größten Fitnessherausforderung deines Lebens! | 7 |
| <i>Fit ohne Geräte</i> – warum das Training mit dem eigenen Körpergewicht so effizient ist | 10 |
| Warum Männer trainieren | 13 |
| So funktioniert Krafttraining | 15 |
| Die 90-Tage-Challenge: was dich erwartet | 16 |
| Die wichtigsten Fragen – und meine Antworten | 22 |
| Check-up | 26 |
| Die Challenge: Tag 1 bis 90 | 29 |
| Anhang | 133 |
| Die Übungen | 135 |
| Die Rezepte | 163 |
| Geschafft – und jetzt? | 175 |
| Bildnachweis | 177 |
| Danksagung | 179 |



Lauren M / Galinski J

[Fit ohne Geräte](#)

Die 90-Tage-Challenge für Männer

192 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de