

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

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