

PAUL KLIKS

NACKT GUT AUSSEHEN

ABNEHMEN UND
WOHLFÜHLEN MIT DER
LOW-CARB-CHALLENGE

© des Titels »Nackt gut aussehen« (978-3-7423-0110-1)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

6 Stell dich einer neuen Herausforderung

8 Die Low-Carb-Challenge

- 10 Packen wir's an!
- 10 Verfolge dein Ziel mit Spaß und Leidenschaft
- 12 *Maries Geschichte*
- 14 Meine drei NGA-Mindsets
- 15 NGA-Mindset 1: Deine Veränderung beginnt im Kopf
- 17 *Martins Geschichte*
- 21 NGA-Mindset 2: Ernähre dich bewusst
- 22 NGA-Mindset 3: Gewichts- versus Fettreduktion
- 26 Dein NGA-Fahrplan
- 35 Die Challenge – Schritt für Schritt
- 35 Schritt 1: Übe dich in Achtsamkeit!
- 38 *Entdecke das Engelsquadrat*
- 40 Schritt 2: Ernähre dich vollwertig!
- 47 Schritt 3: Bring Bewegung in dein Leben!
- 48 Bereite dich auf die 30-Tage-Challenge vor
- 53 Dein 30-Tage-Plan
- 56 Die Zeit nach der Challenge
- 58 Fragen und Antworten
- 62 Werde Teil der Challenge-Facebook-Community

64 Die Rezepte

- 66 Genial einfach kochen
- 98 Soßen und Dressings
- 100 Das kleine Smoothie-Einmaleins

108 Der Trainingsplan

- 110 Dein Fahrplan zu mehr Bewegung
- 113 Die Grundübungen
- 119 Alle Übungen im Detail
- 128 Dein Trainingsplan für die 30-Tage-Challenge

135 Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

Anhang

- 136 Dank
- 137 Über den Autor
- 137 Weitere Informationen
- 138 Rezeptregister
- 138 Übungsregister
- 138 Bildnachweis

