

© 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

Inhalt

Das ist ein Teil von mir

Einführung von Barbara Becker	9
--------------------------------------	---

Das Programm

Was ist »B.FIT in 30 Tagen«?	27
Das Training	29
Die Ernährung	29

Bewegung

Richtig trainieren	31
Warum Kraft und Ausdauer trainieren?	31
Die Vorteile der B.FIT-Kräftigungsübungen	34
Warum Ausdauertraining so wichtig ist	36
Ein Ruhetag pro Woche	40

Erholung

In der Ruhe liegt die Kraft	43
Schlafen macht stark	43
Aktiv entspannen	43

Das Warm-up

Richtig aufwärmen	49
Warm-up 1	50
Warm-up 2 mit Ball	56
Warm-up 3 mit Band	60

Die Übungen

Fünf Workouts zur Kräftigung	65
Step one: Beine und Po	66
Step two: Bauch, Taille und Oberschenkelinnenseiten	78
Step three: Po und Bauch	96
Step four: Arme und Beine mit Band	108
Step five: Bauch und Po mit Ball	120

© 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>

Die Ernährung

Richtig essen und trinken	131
Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel macht's	131
Optimal Energie verbrennen	132
Was bewirken 30 Tage Ernährungsumstellung?	136
Das sollten Sie vorrätig haben	138
So geht es nach dem 30-Tage-Programm weiter	139

Die Rezepte

Alle Gerichte zum Nachkochen	141
Frühstück	142
Salate	150
Suppen	160
Gemüse	166
Fisch	170
Fleisch	180

Die Wochenpläne

B.FIT in 30 Tagen im Überblick	187
Woche 1: Startklar	188
Woche 2: Dranbleiben	190
Woche 3: Durchhalten	192
Woche 4: Finale	194

Sie haben es geschafft!

Nachwort von Barbara Becker	197
------------------------------------	-----

Die Autorinnen	198
Bildnachweis	200