

# Clark J. / Lauren M. Fit ohne Geräte

Extrait du livre  
[Fit ohne Geräte](#)  
de [Clark J. / Lauren M.](#)  
Éditeur : Riva Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b15563>

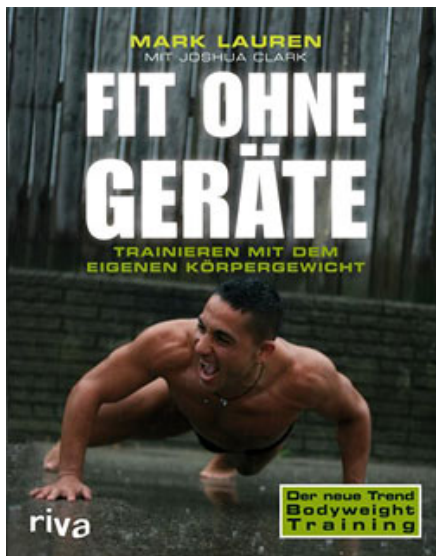
Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne  
Tel. +33 9 7044 6488  
Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)  
<http://www.editions-narayana.fr>



# Inhalt

Vorwärts!	
Von John T. Carney Jr., Colonel USAF	7
<b>1</b> Mission Erfolg: schlank, stark und selbstbewusst	8
<b>2</b> Wie ich wurde, was ich bin	10
<b>3</b> Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?	15
<b>4</b> Warum Krafttraining? (oder warum Cardiotraining Zeitverschwendung ist)	18
<b>5</b> Was ist eigentlich Fitness?	22
<b>6</b> Ernährung – zurück zum Wesentlichen	24
<b>7</b> Verbreitete Mythen über Krafttraining	36
<b>8</b> Motivation	40
<b>9</b> Intensität	44
<b>10</b> Trainingsmethoden	47
<b>11</b> Die Übungen	51
<b>12</b> Das Programm	169
<b>Anhang</b>	
Übungsregister	194
Nützliche Haushaltsgegenstände	196
Die 6 wichtigsten Grundsätze für ein erfolgreiches Trainingsprogramm	199
Die wissenschaftlichen Fakten hinter dem Programm	200
Über die Autoren	203



Clark J. / Lauren M.

[Fit ohne Geräte](#)

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

208 pages, broché  
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain  
[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)