



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Wer hat schon Zeit, jeden Tag ins Fitness-Studio zu gehen? Das ist auch gar nicht nötig, denn neue Studien belegen: Acht Minuten jeden Morgen genügen für mehr Fitness, bessere Laune sowie eine knackigere Figur. Durch gezieltes Krafttraining werden Stoffwechsel und Fettverbrennung hochgefahren sowie verstärkt Gute-Laune-Hormone produziert. So erzielt man mit minimalem Aufwand einen maximalen Erfolg. Also Schluss mit dem Fitness-Stress!

Thorsten Tschirner hat dazu ein 4-Wochen-Programm zusammengestellt. In nur acht Minuten pro Tag absolviert man jeweils ein Warm-up, zwei Kräftigungs- sowie eine Stretching- bzw. Entspannungsübung. Die von Profisportlern abgeschauten Übungen wechseln täglich und bieten Varianten für Einsteiger wie Fortgeschrittene. So kommt garantiert keine Langeweile auf. Dazwischen finden sich zahlreiche Informationen und die besten Tipps zu vielen aktuellen Fitness- und Ernährungsthemen, zum Beispiel zu Übungen fürs Büro oder für echte Glyx-Gefühle. Das Buch für den Turbo-Start in ein neues, schlankes und bewegteres Leben!

### *Autor*

Thorsten Tschirner hat Sport und Journalistik studiert und war lange Instructor im Fitnessbereich. Heute ist er als Manager im Bereich Freizeit und Touristik und als erfolgreicher Personal Trainer tätig. Er hat bereits mehrere Bücher zu Fitness Themen veröffentlicht und schreibt für eine führende deutsche Fitness-Zeitschrift.

Thorsten Tschirner

# **8 Minuten sind genug!**

Ihre Wunschfigur:  
Minimaler Aufwand, maximaler Erfolg

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2012  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2003 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic®, München  
Redaktion: Reinhard Brendli, Christine Wolters, Ina Raki  
Illustrationen: Detlef Seidensticker  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
CB · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17302-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# INHALT

## IHR WEG ZUM TOP-BODY

Fit in 8 Minuten – schnell zur Wunschfigur .....	12
Mini-Workouts mit Maxi-Wirkung .....	17
Die Zeit läuft – 8 Minuten Fitness .....	22

## IHR 4-WOCHEN-PROGRAMM

### 1. Woche

<b>1. Tag:</b> Schöne Beine – knackiger Po .....	30
Ein guter Anfang: Cardio-Moves heizen ein .....	35
<b>2. Tag:</b> Workout-Quickie für Brust & Rücken .....	41
8-Minuten-Fitness im Biorhythmus .....	46
<b>3. Tag:</b> Schöne Schultern & flacher Bauch .....	51
Warm-up-Varianten mit Seil & Box-Handschuh .....	55

<b>4. Tag:</b> Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform .....	59
Bewegt im Alltag: 8 Tipps fürs rege Leben .....	63
<b>5. Tag:</b> Schöne Beine – knackiger Po .....	66
Ihr Büro-Workout – fit im Job .....	70
<b>6. Tag:</b> Workout-Quickie für Brust & Rücken .....	74
Ruhiger Schlaf – der traumhafte Fitmacher .....	78
<b>7. Tag:</b> Schöne Schultern & flacher Bauch .....	83

## 2. Woche

<b>8. Tag:</b> Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform .....	90
Guten Appetit! Gesund essen mit Genuss .....	94



<b>9. Tag:</b> Schöne Beine – knackiger Po .....	97
Die Ernährungspyramide – essen nach Maß .....	102
<b>10. Tag:</b> Workout-Quickie für Brust & Rücken .....	106
Fett ist nicht gleich Fett .....	110
<b>11. Tag:</b> Schöne Schultern & flacher Bauch .....	115
Kohlenhydrate: Stärke, Zucker, Glyx-Gefühle.....	120
<b>12. Tag:</b> Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform .....	125
Eiweiß – optimal für feste Muskeln .....	130
<b>13. Tag:</b> Schöne Beine – knackiger Po .....	135
Ballaststoffe – gar nicht überflüssig .....	139
<b>14. Tag:</b> Workout-Quickie für Brust & Rücken .....	144

### 3. Woche

<b>15. Tag:</b> Schöne Schultern & flacher Bauch .....	150
Stress, lass nach! .....	154
<b>16. Tag:</b> Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform .....	157
Atmen ist Leben – Energie aus der Luft .....	162
<b>17. Tag:</b> Schöne Beine – knackiger Po .....	167
Ausdauersport – eine Herzensangelegenheit .....	171
<b>18. Tag:</b> Workout-Quickie für Brust & Rücken .....	175
Wellness-Joggen: Sanft auf Touren kommen .....	179

<b>19. Tag:</b> Schöne Schultern & flacher Bauch .....	183
Walk up – langsam, aber gewaltig! .....	188
<b>20. Tag:</b> Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform .....	191
Inlineskaten: Sausen Sie los! .....	196
<b>21. Tag:</b> Schöne Beine – knackiger Po .....	201

#### 4. Woche

<b>22. Tag:</b> Workout-Quickie für Brust & Rücken .....	208
Vitamine – unsichtbare Muntermacher .....	212
<b>23. Tag:</b> Schöne Schultern & flacher Bauch .....	217
Mineralstoffe: Winzlinge mit Wirkung .....	222
<b>24. Tag:</b> Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform .....	227
Von früh bis spät: Fit durch den Tag .....	232
<b>25. Tag:</b> Schöne Beine – knackiger Po .....	237
Fit shoppen: Kalorienarm einkaufen .....	241
<b>26. Tag:</b> Workout-Quickie für Brust & Rücken .....	246
Und tschüss! Abschied von den Pfunden .....	250
<b>27. Tag:</b> Schöne Schultern & flacher Bauch .....	253
Ein Ausblick: So geht's weiter .....	258
<b>28. Tag:</b> Bizeps, Trizeps – Arme in Bestform .....	263

## Anhang

Bücher, die weiterhelfen . . . . .	267
Adressen, die weiterhelfen . . . . .	269
Das haben Sie davon . . . . .	271
Test: So steht's um Ihre Fitness . . . . .	274
Register . . . . .	278





# Ihr Weg zum Top-Body

## **FIT IN 8 MINUTEN – SCHNELL ZUR WUNSCHFIGUR**

Sie sprinten von Meeting zu Meeting, aber »richtiger« Sport findet keinen Platz im engen Terminkalender? Die große Fitness-Offensive haben Sie nach dem dritten Besuch im Studio abgebrochen? Oder fehlt Ihnen einfach nur der letzte Kick, um wieder in die Gänge zu kommen?

Egal, warum Sie Ihren sportlichen (Wieder-)Einstieg immer wieder verschieben – hier finden Sie, was Sie suchen: Den täglichen Workout-Quickie, der Ihren Körper in Form bringt. Hoch effektiv, abwechslungsreich und easy im Alltag umsetzbar.

Eine Studie der Harvard-Universität belegt, dass Sie mit einem kurzen täglichen Workout bereits deutlich fitter werden können. Sie müssen nur 8 Minuten am Tag investieren! Wo und wann Sie Ihr Express-Training umsetzen, bleibt Ihnen überlassen – obwohl hier schon erwähnt werden soll, dass ein aktiver Start in den Tag zahlreiche Vorteile hat (siehe ab Seite 46). Wichtig sind aber vor allem Kontinuität und Intensität des Workouts.

Beim 8-Minuten-Workout ist alles dabei, denn unser Trainingskonzept enthält pro Einheit

- ein Warm-up, das Ihren Kreislauf und Stoffwechsel ankurbelt,
- gezielte Kräftigungsübungen, um einzelne Muskelgruppen zu modellieren,

→ abschließende Entspannungsübungen, die das Programm abrunden.

## **Spüren Sie Ihren Körper neu**

Es hat wenig Sinn, von heute auf morgen alle Lebensgewohnheiten umkrepeln zu wollen – starre Vorsätze sind fast immer zum Scheitern verurteilt. Deshalb arbeiten wir mit schnellen, kleinen Erfolgen, die Sie motivieren. Die klare Struktur des 4-Wochen-Plans sorgt dafür, dass Sie stets den nächsten Schritt sehen. Sie erlernen nicht nur an jedem Trainingstag neue Übungen, sondern bekommen auch Tipps, um überflüssige Pfunde endgültig loszuwerden (siehe auch ab Seite 250) und straffe Muskeln aufzubauen. Ergebnis: Mehr Power, weniger Stress, ein völlig neues Körpergefühl und letztlich viel Spaß und Zufriedenheit.

**tipp**

### **Schlank, fit, gesund –**

dafür brauchen Sie keine strenge Diät. Beginnen Sie das Programm, setzen Sie einige der zusätzlichen Ernährungs- und Fitnessstipps um. Und Sie werden verblüfft sein, wie schnell Sie auf diesem Weg Ihrer Wunschfigur näher kommen.

## Ganz schlechte Aussichten für Ihre Pfunde

Sie kennen die Sportlerregel, nach der man nur mit längeren Ausdauer-Einheiten in einem mittleren Pulsbereich sein Fett wegbekommt? Tatsächlich ist diese Regel aber nicht ganz korrekt: Entscheidend ist der Fatburningfaktor Ihres Trainings. Ein Blick auf den Energiehaushalt Ihres Körpers soll dies verdeutlichen.

Grundsätzlich gilt: Sie legen dann an Gewicht zu, wenn Sie mehr Energie in Form von Nahrungskalorien aufnehmen, als Sie tatsächlich verbrauchen. Eine einfache Rechnung also! Aber wie viel Energie benötigen Sie? Das wird im Wesentlichen von zwei Faktoren bestimmt: dem Grund- und dem Leistungsumsatz.

Unter dem Grundumsatz versteht man die Kalorien, die im Ruhezustand vom Körper verbraucht werden. Das ist vergleichbar mit dem Standby-Modus beim Computer. Mit 50 bis 70 Prozent umfasst er den Löwenanteil des Gesamtenergieverbrauchs. Alles, was darüber hinaus geht – zum Bus rennen, Wohnung putzen, Sex oder eben Sport –, wird dem bewegungsabhängigen Leistungsumsatz zugeschrieben, der etwa 30 bis 50 Prozent ausmacht.

Für Ihren Stoffwechsel spielt es dabei – zunächst einmal – keine Rolle, ob Sie die Kalorien bei der Joggingrunde oder durch ein Hantel-Workout verheizen, denn jede Bewegung verbraucht Energie. Zwar ist es richtig, dass Sie während eines Ausdauertrainings mehr Fett verbrennen als beim Krafttraining. Andererseits lässt Krafttraining die Muskeln deutlich stärker wachsen: Und diese sind die Fettverbrennungsöfen Ihres Körpers! Je mehr Sie davon aufbauen, umso effektiver können Sie Ihren Pfunden an Hüften und Bauch auch langfristig »zu Leibe rücken«.

## wissen

### Ein Dankeschön vom Körper

→ **Das Beste am regelmäßigen Training:** Sie verbrauchen nicht nur während des Sports zusätzliche Kalorien: Auch Ihr Grundumsatz im Ruhezustand steigt mit jedem zusätzlichen Kilo Muskeln um 200 Extra-Kalorien täglich an! Pro Woche sind das schon 1400 Kalorien, die Sie nicht durch körperliche Aktivität abarbeiten müssen!

→ **Der Thrill des 8-Minuten-Workouts** beruht also darauf, dass der Stoffwechsel regelmäßig hochgepuscht wird. Und zwar in Kombination mit gezieltem Muskelaufbau und Stretching: Bei diesem Programm verbrennen Sie Fett, tanken Kraft und bauen straffe Muskeln auf. Und immer wieder werden Ihre Muskeln so intensiv gefordert, dass ihnen nur eine Wahl bleibt: Sie müssen wachsen!

### Sport mit Folgen ...

Das Schöne daran also: Von der 8-Minuten-Einheit profitieren Sie gleich doppelt – einerseits werden bereits während des Workouts eine Menge Kalorien verbrannt, andererseits heizt der Nachbrenneffekt überflüssigen Pfunden selbst nach dem Training noch ein.

Auch wenn in der relativ kurzen Trainingszeit von 8 Minuten vor allem Kohlenhydrate verbraucht werden, läuft Ihr Stoffwechsel noch lange nach dem Ende der Kraft-Session auf

Hochtouren. Das heißt: Alles, was jetzt zur Stärkung an Kohlenhydraten aufgenommen wird, landet erst einmal in den geleerten Speichern Ihrer Muskeln und kann sich folglich nicht in Fett umgewandelt an Ihrem Bauch festsetzen. Und da sich durch den Muskelaufbau auch der Energieverbrauch im Ruhezustand erhöht, bauen Sie Ihr Fett sogar im Schlaf ab, ganz nebenbei, ohne jede Anstrengung!

## **MINI-WORKOUTS MIT MAXI-WIRKUNG**

8 Minuten klingen nach nichts?! Kommt ganz drauf an: Mit dem Workout auf den nächsten Seiten verschwenden Sie tatsächlich nicht eine Sekunde Ihrer kostbaren Zeit. Alles, was Sie brauchen, sind 8 freie Minuten, ein bisschen Platz und ein paar Kurzhanteln (siehe auch Kasten ab Seite 20).

Wie das rasante Programm funktioniert? Ganz einfach: Mit Supersätzen! Das Prinzip haben wir von Profisportlern abgeschaut. Es ist schnell und leicht umzusetzen und gleichzeitig hoch effektiv: Sie führen zwei Übungen hintereinander aus, ohne Pause. Unmittelbar, nachdem ein Muskel gefordert wurde – etwa der Bizeps –, ist sein direkter Gegenspieler – in diesem Fall der Trizeps –, oder eine andere Muskelgruppe an der Reihe.

Durch diesen Wechsel werden die wichtigsten Muskeln im Körper gleichmäßig trainiert. Die Wirkung des Programms basiert also vor allem auf der Intensität der einzelnen Übungsdurchgänge (Sätze) und auf den fehlenden Pausen. Hierfür reichen 8 Minuten am Tag – garantiert.

## **Öfter mal was Neues**

Da Gewohnheiten nachlässig machen, haben wir vorgebeugt. Jeden Tag gibt es neue Übungen, die Ihre ganze Aufmerksamkeit und Ihren Körper immer wieder neu fordern – und täglich andere Muskelgruppen beanspruchen. Langeweile ist also keine Ausrede mehr!

Weiterer Vorteil: Sie geben Ihren Muskeln Zeit, sich an die Belastung vom Vortag anzupassen. So erreichen Sie bei hoher Intensität während des Trainings einen optimalen Wechsel zwischen Belastung und Erholung für die einzelnen Muskelgruppen – und holen mit einem minimalen Zeitaufwand das Maximale aus Ihrem Training heraus!

### **Der Übungserfolg – eine Frage der Kombination**

Das Programm gliedert sich in folgende Übungsgruppen:

- Tag 1: Beine und Po
- Tag 2: Brust und Rücken
- Tag 3: Schultern und Bauch
- Tag 4: Bizeps und Trizeps

Diese Mischung der Trainingselemente sorgt für Abwechslung beim Training und einen schnellen Aufbau straffer Muskulatur. Erst in der vierten Woche, in der Sie bereits spür- und sichtbare Erfolge erzielt haben, wird das Programm dann noch weiter intensiviert.

In diesem Finale steigern Sie ganz gezielt Ihre Leistung mit Übungen, die mehrere Körperpartien gleichzeitig beanspruchen.

Darüber hinaus werden Bewegungselemente integriert, die Ihre Balance schulen. Denn Koordination und Haltung sind wichtig, um Ihre Wunschfigur so richtig in Szene zu setzen!

## **Muskel-»SOS«: So entsteht Muskelkater**

Viele Arten von Kater können Sie übel plagen. Uns interessiert hier nur der Muskelkater. Er entsteht nicht, wie oft vermutet, durch eine Übersäuerung der Muskulatur. Vielmehr sind es kleinste Verletzungen innerhalb der Muskeln, die so genannten Mikrotraumen. Normalerweise treten die Schmerzen zwei Tage nach dem Sport auf.

Muskelkater tritt besonders häufig bei ungewohnten Belastungen auf oder wenn der Muskel nachgebende, exzentrische Arbeit leisten muss. Ein Beispiel: Steigen Sie viele Treppen hinauf, sind Sie zwar müde, aber Sie haben keinen Muskelkater. Laufen Sie dagegen Treppen hinunter, können Sie sich am nächsten Tag kaum noch bewegen.

Am Morgen nach einem vollen Fitnessprogramm fällt das Aufstehen manchmal schwer: Alle Muskeln tun weh, selbst einfache Dinge wie Zähneputzen lassen den Bizeps brennen. Aber Muskelkater nach dem Training muss nicht sein. Mit dem richtigen Know-how sind Sie schnell wieder fit:

- Trainieren Sie regelmäßig, denn dann lösen auch neue Bewegungsabläufe nicht mehr so schnell Muskelkater aus.
- Achten Sie stets auf eine korrekte Bewegungsausführung bei Ihrem Workout!

## wissen

### **Die richtige Hantel – ein Einkaufshelfer**

Welche Hantel ist die richtige? Wie schwer soll sie sein (mehr dazu auch ab Seite 22)? Auf was muss man sonst noch achten? Die wichtigsten Tipps zum unbeschwerten Hantelkauf finden Sie hier.

#### **→ Zupackend – so haben Sie Ihre Hantel richtig im Griff**

Im Gegensatz zu glatten oder mit Plastik überzogenen Griffen liegen geriffelte beziehungsweise angeraute Chromgriffe auch wenn es heiß hergeht – die Hände verschwitzt und die Gewichte sehr schwer sind – sicher in der Hand. Mögliche Nebenwirkung: Schwielen.

#### **→ Gewichtige Wahl: Die Hantelscheiben**

Ein Muskel kann nur größer werden, wenn der Reiz, dem er ausgesetzt wird, ständig erhöht wird. Da es für den gesunden Muskelaufbau wichtig ist, sich in kleinen Schritten zu steigern, sollte Ihnen ein gutes Hantelset vor allem die Möglichkeit bieten, langsam an Gewichten zuzulegen. Idealerweise hat eine Kurzhantel Platz für mehrere (maximal vier) unterschiedlich schwere Hantelscheiben pro Seite. Manche Sets bestehen aus sechs Scheiben mit je einem 1,25, 1,5 und 2,5 Kilo schweren Scheibenpaar. Fragen Sie nach Einzelscheiben zum Nachrüsten!

→ **Sicherer Halt: Die Feststeller**

Wenn Sie sich ein Hantelset mit variierbaren Gewichtscheiben (siehe oben) zugelegt haben, sind auch die zugehörigen Feststeller einen genauen Blick wert: Einen sicheren und schnellen Scheibenwechsel ermöglichen Stellringe mit Sterngriff als Feststeller, sie sollten die erste Wahl sein. Die Alternativen: Stellringe mit Imbusschlüsseln (etwas umständlich) oder Schnellspanner (unter Umständen zu instabil).

→ **Das Auge ist dabei: Fragen des Designs**

Ob Sie sich für eine Hantelstange und -scheiben aus Chrom oder aus schwarzem Gusseisen entscheiden, hängt – neben Ihrem persönlichen Geschmack – vor allem von finanziellen Erwägungen ab. Die gusseiserne Variante ist in der Regel etwas günstiger als die verchromte, dafür blättert die schwarz lackierte Oberfläche bei gusseisernen Hanteln oft nach einiger Zeit ab, was die Ästheten unter den Sportlern stören könnte.

- Steigern Sie zunächst den Umfang und dann erst die Intensität des Trainings.
- Regeneratives Training, etwa leichtes Joggen.
- Sauna oder Wechselbäder mit Rosmarinzusatz.
- Leichte Streichmassage – kein Kneten!

## **DIE ZEIT LÄUFT – 8 MINUTEN FITNESS**

Gleich geht's los! Im Kasten auf der Seite 25 unten lesen Sie, wie Ihre tägliche Trainingseinheit strukturiert ist. Und hier noch einige wichtige Hinweise für Ihr 8-Minuten-Erfolgstraining.

### **Qualität statt Quantität**

Versuchen Sie, stets die Körperpartien zu spüren, die Sie gerade trainieren wollen. Konzentrieren Sie sich auf die Details der Übung. Fragen Sie sich: Welcher Muskel arbeitet gerade? Wie fühlt sich das an? Halte ich die Körperspannung oder weiche ich bei bestimmten Bewegungen aus? So stellen Sie nicht nur einen korrekten Bewegungsablauf sicher, sondern steigern auch Ihr Körperbewusstsein. Tipp: Stellen Sie sich im Geiste vor, wie Ihr Muskel arbeitet. Studien haben bewiesen, dass die bewusste Visualisierung zu mehr Leistung anspricht!

### **Wie schwer darf's denn werden?**

Wählen Sie die Gewichte gerade so schwer, dass Sie bei den letzten beiden Wiederholungen ein wenig kämpfen müssen.

Bei Übungen ohne Hantel gilt: So lange wie möglich durchhalten und nicht sofort aufhören, wenn die gerade trainierte Körperpartie etwas schlappmacht! Das Brennen in der Muskulatur

sorgt für den maximalen Trainingseffekt – natürlich immer nur, wenn Ihre Kraft noch reicht, um die Übung absolut korrekt ausführen zu können.

### **Eile mit Weile**

Dass Ihr Trainingspensum gerade mal 8 Minuten dauert, heißt nicht, dass Sie sich während der Übungen sputen müssen! Nehmen Sie sich unbedingt ausreichend Zeit für jede Bewegung. Bei Übungen mit Hanteln sind das zum Beispiel 2 Sekunden zum Anheben und 2 bis 4 Sekunden zum Senken des Gewichtes. Nur so arbeiten Sie garantiert mit Muskelkraft, nicht mit Schwung. Wenn Sie die Gewichte zu schnell heben, riskieren Sie außerdem Schäden an Sehnen und Gelenken.

### **Beweisen Sie Augenmaß!**

Nutzen Sie den größtmöglichen Bewegungsradius bei der Übungsausführung, um Ihre Muskeln auch wirklich richtig auszutrainieren. Gleichzeitig sollten Sie aber darauf achten, die bei der Übung beteiligten Gelenke nie ganz durchzustrecken. Das schont die Gelenke und hält die Muskelspannung kontinuierlich aufrecht! Tipp: Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit Ihren Bewegungsablauf im Spiegel oder lassen Sie sich von Ihrem Partner korrigieren.

### **Immer mal die Luft anhalten? Bloß nicht!**

Auch wenn die Anstrengung dazu verführt – vergessen Sie während des Trainings nie, regelmäßig weiterzuatmen. Wer die Luft anhält, führt eine so genannte Pressatmung aus. Das kann den



Thorsten Tschirner

## **8 Minuten sind genug!**

Ihre Wunschfigur:

Minimaler Aufwand, maximaler Erfolg

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17302-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2012

Der Turbo-Start in ein schlankeres, fitteres und bewegteres Leben!

Schluss mit dem Fitness-Stress! Neue Studien belegen: 8 Minuten jeden Morgen genügen für mehr Fitness, bessere Laune sowie eine knackigere Figur. Dieses Buch enthält ein 4-Wochen-Programm für Einsteiger und Fortgeschrittene mit genau abgestimmten Übungen. Das wechselt täglich, da kommt garantiert keine Langeweile auf. So startet man leicht in ein neues, schlankes und bewegteres Leben!



**Der Titel im Katalog**