

Inhalt

VORWORT.....	10
GLÜCKSGEFÜHL MIT MEHRWERT.....	10
IMPRESSUM.....	10

01 Grundlagen

WAS LÄUFT IM KÖRPER WENN WIR LAUFEN?	10
Er will gefordert werden aber sich nicht überanstrengen – so wird unser Körper fit	
TRAINIEREN MIT DEM PULSSCHLAG	10
Tempomacher, Belastungsbarometer und Laufpartner – unser Herz sagt, wo's lang geht	
LOCKER LAUFEN: EINE FRAGE DES STILS	10
Mit einer guten Lauf- und Atemtechnik joggt sich's garantiert leichter und lockerer...	
JOGGEN BEI JEDEM WETTER	10
Trotzen Sie Regen, Kälte aber auch der Hitze Plus: Richtige Ausrüstung für jede Temperatur	
WIE FIT SIND SIE?	10
Sportlicher Check: Testen Sie sich selber und finden Sie heraus, wie es um Ihre Fitness steht.	



02 Jetzt loslaufen

ANFANGEN: WERDEN SIE EINE JOGGERIN	10
Das Wichtigste für's neue Läuferinnen-Leben ► Plus: 12-Wochen-Trainingsplan	
SCHNELLER, LÄNGER, LOCKERER: SO KOMMEN SIE WEITER	10
Das bringt Sie nach den ersten Wochen voran ► Plus: 12-Wochen-Trainingsplan	
UND: IMMER NOCH WEITER LAUFEN	10
1. Relax – Das 8-Wochen Laufprogramm für neue Ideen und mehr Kreativität	
2. Power – Das 8-Wochen Laufprogramm für ein starkes Herz-Kreislauf-System	
3. Thrill – Das 12-Wochen Laufprogramm zur Vorbereitung eines Halbmarathons	

03 Trainieren in Balance

KRAFTTRAINING: GESTÄRKTE HARMONIE VON KOPF BIS FUSS	10
► Die besten Power-Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Schultern	
STRETCH & RELAX: RICHTIG DEHNEN FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT	10
Das Programm für geschmeidige Muskeln	

04 Laufen für die Figur

BURN BABY BURN:	10
So geht's: Fett verbrennen mit Sport	
DEN PFUNDEN DAVON LAUFEN	10
Das 8-Wochen Programm zum Abnehmen	
IN FORM MIT PILATES	10
Das Workout für einen flachen Bauch und eine schöne Figur	

05 Energie



**STUFE FÜR
STUFE RICHTIG
GENIESSEN**.....

10
Gesund und köstlich essen mit Hilfe der BRIGITTE Ernährungs-pyramide

KAMPF DEN KALORIENFALLEN.....

10
Tipps zum Abnehmen und schlank bleiben

**EINE GUTE TRAININGS-PARTNERIN:
DIE BRIGITTE-DIÄT**.....

10
Fit werden und ein paar Pfunde verlieren.
► **Plus:** 2-Wochen-Plan mit Rezepten

06 Motivation

ENDLICH AM ZIEL!	10
Durchhalten und dranbleiben beim Training: Wie Sie Körper und Kopf richtig motivieren	
TRICKS GEGEN DURCHHÄNGER	10
So holen Sie sich aus dem Motivationstief	
IHR LAUFTAGEBUCH	10

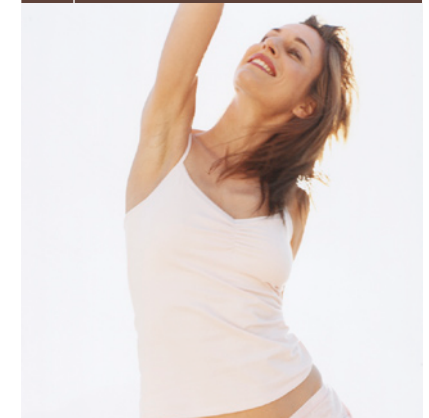
07 Schmerzfrei Laufen

AUTSCH! ERSTE HILFE FÜR LÄUFERINNEN	10
Was Sie wissen müssen, wenn's mal weh tut	
WAS LÄUFT HIER DENN FALSCH?	10
Lernen Sie erste Signale des Körpers zu deuten und richtig zu reagieren.	
VERLETZUNGEN VORBEUGEN	10
Wie Sie ernsthafte Beschwerden erkennen, und was Sie bei Schmerzen tun können	

08 Frauen laufen anders

LASST DIE MÄNNER EINFACH SAUSEN ..	10
Der kleine Unterschied beim Laufen	
REGELMÄSSIG FIT	10
Das Auf und Ab der weiblichen Hormone und ihre Wirkung auf unser Fitness.	
BABY ON BOARD	10
So laufen Sie ebtsannt zu zweit.	
LAUFEN IN DER MENOPAUSE	10
Joggen: ein echter Anti-Aging-Hit	

09 Laufen macht schön



SEXY BEINE	10
Das große Anti-Cellulite-Programm mit Massage-Anleitung.	
WILLST DU MIT MIR GEHEN – SCHÖNE UND GESUNDE FÜSSE	10
Fußpflege für strapazierte Läuferinnen-Füße ► Plus: Kleines Fuß-Lexikon	
WOHLFÜHLEN NACH DEM SPORT	10
Die ideale Pflege für Körper, Haut und Haare	