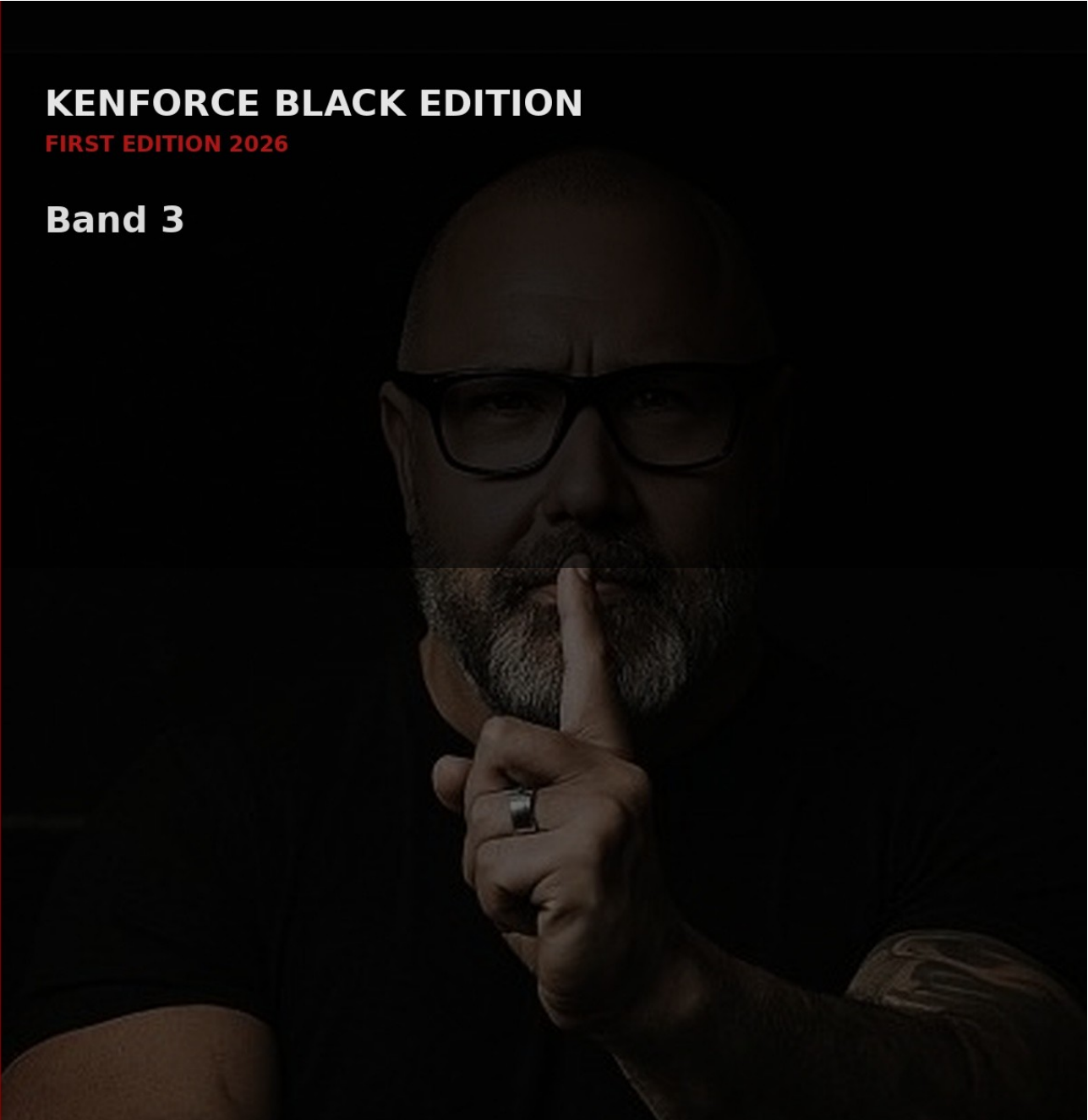




KENFORCE BLACK EDITION

FIRST EDITION 2026

Band 3

TRAINIER ODER VERLIER

Disziplin statt Ausreden.

Marcus Kenfenheuer

www.kenforce.de

TRAINIER ODER VERLIER

Härte. Disziplin. Rückkehr.

Manifest

TRAINIER ODER VERLIER ist kein Streicheltext. Es ist ein Arbeitsauftrag an einen Mann, der wieder führen will - zuerst sich selbst, dann seinen Alltag.

Dieses Buch verbindet provokante Ansprache mit einem sauberen Kern: Training, Ernährung, Schlaf, Diagnostik, Selbstführung und ein System, das du im echten Leben durchziehen kannst.

DARUM GEHT ES	NICHT DEIN BUCH, WENN ...
• Bauchfett reduzieren und Körperspannung zurückholen. • Muskeln und Leistungsfähigkeit systematisch aufbauen. • Schlaf, Stress und Routinen so ordnen, dass dein Körper nicht mehr gegen dich arbeitet.	• du nur Motivation suchst, aber keine Regeln akzeptierst. • du lieber Ausreden sammelst als Daten und Resultate. • du nach Abkürzungen suchst, statt Standards zu leben.

LESEREGEL

- Markiere jede Seite, auf der du dich ertappt fühlst.
- Übernimm pro Kapitel mindestens eine konkrete Aufgabe.
- Miss deinen Fortschritt - nicht nur dein Gefühl.

Inhalt & Fahrplan

Lies nicht nur durch. Arbeite durch. Die Reihenfolge ist bewusst aufgebaut: Wahrheit, Biologie, Training, Ernährung, Regeneration, Umsetzung.

- Vorwort - Wach auf, sonst wachst du nur noch
- Verfall beginnt im Kopf
- Hormontief versus Manneskraft
- Cortisol, Schlaf und Bauchfett
- Der Darm entscheidet mit
- Ernährungsrealismus pur
- Trainingsrealismus - kein Hollywood, nur Stahl
- Der 8-Wochen-Knallplan
- Mindset - Härte zeigt sich im Kopf
- Langfristig im Sattel bleiben
- 30-Tage-Tracker
- Über den Autor
- Quellen & Hinweise

EMPFOHLENE REIHENFOLGE

- Kapitel lesen.
- Praxisauftrag direkt umsetzen.
- Quote-Seite als mentale Klammer nutzen.
- 30-Tage-Tracker ab dem ersten Trainingstag führen.

Vorwort - Wach auf, sonst wachst du nur noch

Bequemlichkeit fühlt sich harmlos
an - bis sie dich körperlich und
mental zerlegt.



Vorwort - Wach auf, sonst wachst du nur noch

Dieses Buch ist kein Streicheltext. Es ist ein Weckruf für Männer, die merken, dass sie ihr Leben zwar noch verwalten, aber längst nicht mehr führen.

Ab 45 wird vieles teurer. Nicht nur Geld. Auch Nachlässigkeit. Eine schlechte Nacht haut härter rein. Falsches Essen bleibt länger hängen. Zu wenig Bewegung frisst dir Kraft und Beweglichkeit aus dem Körper. Und wenn du das lange genug ignorierst, baut sich ganz still ein Alltag auf, in dem du zwar funktionierst - aber nicht mehr wirklich scharf bist.

Genau deshalb ist 'Trainier oder verlier' kein Fitnessbuch im üblichen Sinn. Es geht nicht um Poser-Müll oder drei Wochen Motivation. Es geht um Kontrolle. Über deinen Bauch. Über deinen Kopf. Über dein Energieniveau. Über die Standards, nach denen du lebst.

Die Wahl ist simpel: Du trainierst - oder du verlierst. Nicht nur Muskeln. Auch Präsenz, Antrieb, Selbstrespekt und Spielraum im Leben. Dieses Buch ist für Männer, die das nicht akzeptieren.

WAS WIRKLICH ZÄHLT	SOFORT UMSETZEN
• Regelmäßige körperliche Aktivität senkt nachweislich Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselprobleme und Funktionsverlust im Alter.	• Lies dieses Buch nicht wie Unterhaltung. Lies es wie einen Plan. • Notiere auf Seite 1, was du in den letzten 24 Monaten körperlich verloren hast.

WISSENSCHAFTLICHER IMPULS

- Regelmäßige körperliche Aktivität senkt nachweislich Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselprobleme und Funktionsverlust im Alter.

Orientiert an: WHO Leitlinien zu körperlicher Aktivität