

Einleitung .....	10
<b>TEIL 1</b> .....	<b>12</b>
<b>1 Über Figurtraining</b> .....	<b>14</b>
Wie Ihre Muskeln funktionieren .....	15
Krafttraining für eine feminine Figur .....	16
Häufig gestellte Fragen: Krafttraining .....	16
Vorteile von Krafttraining (Figurtraining) .....	18
Warum nur 21 Tage? .....	18
<b>2 Wie man dieses Buch benutzt</b> .....	<b>20</b>
Wählen Sie den Körperteil, den Sie trainieren möchten .....	22
Die Zusammenstellung Ihres Trainings .....	23
Die Auswahl Ihres Cardio-Trainings .....	24
Die richtige Ernährung .....	24
Motivation .....	25
Gesundheit und Sicherheit.....	25
<b>3 Was Sie brauchen, um anzufangen</b> .....	<b>26</b>
Ihre Ausrüstung .....	28
21-Tage-Versprechen .....	30
Organisation .....	30
Das Aufwärmen und Abwärmen.....	31

<b>TEIL 2</b> .....	<b>36</b>
<b>4 Bauch</b> .....	<b>38</b>
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren .....	40
10 Kräftigungsübungen für den Bauch.....	41
Häufig gestellte Fragen: Bauchmuskulatur.....	52
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	53
Schönheitstipp für den Bauch.....	54
<b>5 Po</b> .....	<b>56</b>
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren .....	60
10 Kräftigungsübungen für den Po.....	61
Häufig gestellte Fragen: Po .....	72
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	72
Schönheitstipp für den Po .....	73
<b>6 Beine</b> .....	<b>74</b>
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren .....	78
10 Kräftigungsübungen für die Beine .....	79
Häufig gestellte Fragen: Beine .....	90
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	90
Schönheitstipp für die Beine .....	91
<b>7 Brust</b> .....	<b>92</b>
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren .....	96
10 Kräftigungsübungen für die Brust .....	97
Häufig gestellte Fragen: Brust.....	108
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	108
Schönheitstipp für die Brust .....	109

<b>8 Arme</b> .....	<b>110</b>
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren .....	114
10 Kräftigungsübungen für die Arme.....	115
Häufig gestellte Fragen: Arme.....	126
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	127
Schönheitstipp für die Arme.....	127
<b>9 Rücken</b> .....	<b>128</b>
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren .....	132
10 Kräftigungsübungen für den Rücken.....	133
Häufig gestellte Fragen: Rücken .....	144
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	145
Schönheitstipp für den Rücken.....	146
<b>10 Cardio-Training</b> .....	<b>148</b>
Power-Walking-Workout.....	152
16-Minuten-Fettkiller-Power-Walk.....	153
Schwimmworkout .....	154
Laufworkout .....	155
Treppenworkout .....	156
10-Stufen-zur-perfekten-Figur-Workout.....	157
<b>TEIL 3</b> .....	<b>158</b>
<b>11 Ernährung</b> .....	<b>158</b>
Was ist eine gesunde, natürliche Ernährung?.....	161
Rezepte .....	162
Super-Antioxidantien-Frühstück .....	162
Einfacher, kalorienarmer, hydratisierender Zoodle-Salat.....	164
In Schokolade getunkte Apfelstücke mit knusprigen Erdbeerstückchen .....	165
Sexy Salsa- und Lachsdinner.....	166

Avocado-Hummus.....	167
Einkaufszettel .....	168
<b>12 Motivation.....</b>	<b>174</b>
Ausreden haben keine Chance .....	176
<b>13 Fertige Trainingspläne .....</b>	<b>180</b>
Braut-Bootcamp-Workout .....	180
Das Workout .....	184
Der 21-Tage-Plan .....	189
SOS-Bikini-Workout.....	190
Das Workout .....	190
Der 21-Tage-Plan .....	195
10-Jahre-jünger-aussehen-Workout.....	196
Das Workout .....	197
Der 21-Tage-Plan .....	203
Schnelles Vier-Minuten-Workout.....	204
Danksagung.....	206
Ein letzter Hinweis .....	207
Bildnachweis.....	208