

INHALTSVERZEICHNIS

Bodyshaping

- Fitneß zum aktiven Wohlfühlen** 8
Was bedeutet Fitneß? 9
- Die Bausteine ihrer Fitneß** 10
Der Fitneßbaustein Ausdauer 11
Der Fitneßbaustein Kraft 11
Die Fitneßbausteine Beweglichkeit,
Dehn- und Entspannungsfähigkeit 11
Die Fitneßbausteine Gewandtheit und
Geschicklichkeit 11
Das Training Ihrer Fitneßbausteine 12
- Training für Fitneß und Figur** 14
Wie gestalten Sie Ihre Belastung richtig? 14
- Checken Sie Ihre Fitneß** 16
Tests für Ihre Fitneßbausteine 16
- Gezielte Fitneßprogramme zum Ausschuchen** 20
Trainingsprogramm für feste Arme 20
Trainingsprogramm für einen schönen Busen 22
Trainingsprogramm für eine schlanke Taille 24
Trainingsprogramm für straffe Bauchmuskeln 26
Trainingsprogramm für wohlgeformte Hüften 28
Trainingsprogramm für einen knackigen Po 30
Trainingsprogramm für durchtrainierte Beine 32
Fitneß vor dem Frühstück 34
Ausgleichsgymnastik fürs Büro 36
Heimtraining mit Gymnastikhanteln 38
Kampf dem Kreuzschmerz 40
Fit durch Jogging 42
Schwimmen Sie sich fit 46
Radeln Sie sich fit 48

Körperpflege

- Unsere Haut** 52
Pfletips für die Haut 54
Baden und Duschen 54
Warum ist Eincremen so wichtig? 56
Das Trockenbürsten 57
Warum schwitzt man? 58
So werden Sie lästige Härchen los 59
Sauna und Dampfbad 60
Warum ist der heiße Dampf so gesund? 60
Das Gesicht – Schaufenster
der Persönlichkeit 62
Hals und Dekolleté – blendend schön
auch auf den zweiten Blick 69
Die Pflege der Hände und Füße 70
Die Haare – unser natürlicher Schmuck 71
Schutz vor Wind und Wetter 72
Das Make-up 76

Ernährung

Was bedeutet gesunde Ernährung? 84
Essen Sie sich schön 84
Auf die richtige Mischung kommt es an 85

Die Bausteine unserer Ernährung 86
Kohlenhydrate für schnelle Energie 86
Eiweiß baut auf 86
Fett macht nicht nur fett 86
Leere Energie: Alkohol 87
Ballaststoffe für die Entschlackung 87
Winzigkeiten, die Wunder wirken 88
Wasser ist lebensnotwendig 90
Alkohol ist Gift für unseren Körper 91
Last not least: der blaue Dunst 91

Gesünder essen will gelernt sein 92
Beim Einkauf fängt's an 92
Was heißt gesünder kochen? 93
Frischkost ist wichtig 93

Zu süß, zu fett zu salzig 94
Vollwertkost löst die Probleme 95

Schönheit von innen 96
Stumpfe Haare und brüchige Nägel 96
Wirkt Ihre Haut müde und ist sie unrein? 96
Schwere Beine und dicke Knöchel 96
Was tue ich gegen einen Blähbauch? 97
Sind Sie ständig müde und abgeschlagen? 97
Sind Sie nervös und schlafen schlecht? 97

Die schlanke Linie 98
Warum essen wir zuviel? 98
Diäten machen nicht automatisch schlank 99
Vollwertkost gegen Übergewicht 99

Entschlackungskuren 100
Der Obsttag 100
Der Safttag 100
Das Heilfasten 100

Entspannung

Was bedeutet Streß? 104
Ursachen und Folgen von Streß 105
Streß als positive Kraft 105

Entschärfen Sie Streßrisiken 106
Die Reflexzonenmassage 106
Die Selbstmassage 107
Die Partnermassage 108
Fernöstliche Methoden 109
Esoterische Techniken 114
Suggestive Techniken 118
Der Schlaf – der natürliche Schönmacher 122
Die innere Uhr 125
Harmonie der Innen- und Außenwelt 126
Liebe und Sex 126

Literatur 128