

Inhalt

Einleitung	10
↳ Vorwort	
↳ Sie wollen strand-fit werden?	
↳ Wie strand-fit sind Sie?	
↳ Bringen Sie sich in Bikini-Form	
↳ Pfunde verlieren	
↳ Die Figur straffen	
↳ Besser aussehen	
1 Erste Woche: Detox	26
↳ Ernährung	
↳ Fatburning	
↳ 10 Minuten für den Bauch	
↳ Haut und Schönheit	
2 Zweite Woche: Abnehmen	54
↳ Ernährung	
↳ Fatburning	
↳ 10 Minuten für den Po	
↳ Haut und Schönheit	
3 Dritte Woche: Beauty	86
↳ Ernährung	
↳ Fatburning	
↳ 10 Minuten für die Beine	
↳ Haut und Schönheit	
4 Vierte Woche: Energie	114
↳ Ernährung	
↳ Fatburning	
↳ 10 Minuten für den Oberkörper	
↳ Haut und Schönheit	