





# 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	
 Erste Woche: Detox	26
• Ernährung	
• Fatburning	
• 10 Minuten für den Bauch	
• Haut und Schönheit	
 Zweite Woche: Abnehmen	54
• Ernährung	
• Fatburning	
• 10 Minuten für den Po	
• Haut und Schönheit	
 Dritte Woche: Beauty	86
• Ernährung	
• Fatburning	
• 10 Minuten für die Beine	
• Haut und Schönheit	
 Vierte Woche: Energie	114
• Ernährung	
• Fatburning	
• 10 Minuten für den Oberkörper	
• Haut und Schönheit	