

Inhalt

Vorwort	6
So funktioniert das Bikinifit-Programm	8
Was ist garantiert erreichbar?.....	9
Stellen Sie sich um!	9
Gute Vorbereitung ist der halbe Erfolg	10
Das Geheimnis der Entspannung	12
Entspannung macht schlank –	
Stress macht dick.....	12
Entspannung kann man lernen	13
Trinken Sie sich gesund und schlank	16
Wunderwaffe Wasser	16
Figurfreund Kaffee	18
Keine Angst vor Süßstoff	18
Straffes Gewebe leicht gemacht	19
Wie entsteht eigentlich Cellulite?	19
Cellulite – nein danke!.....	20
Das optimale Bikini-Work-out für zu Hause ...	22
Die besten Übungen für Bauch und Rücken	22
Die besten Übungen für Schenkel und Po	23
Die besten Übungen für Busen und Arme	24
Jetzt geht es los – Das 21-Tage-Ernährungsprogramm.....	26
Tage 1 und 2:	
Protein-Reis-Tage – Weg mit dem Wasser!	27
Tage 3 bis 7: Bikinidiät Teil 1 –	
Dem Fettgewebe an den Kragen	31
Tage 8 und 9: Protein-Shake-Tage –	
Zunder für den Stoffwechsel.....	46
Tage 10 bis 12: Bikinidiät Teil 2 –	
Weiter mit der Fettverbrennung	49
Tag 13: Protein-Reis-Tag –	
Raus mit dem Restwasser	57
Tage 14 bis 17: Bikinidiät Turbophase –	
Mit Vollgas zum Beachbody	58
Tag 18: Protein-Shake-Tag oder Protein-Reis-Tag –	
Die Qual der Wahl	71
Tage 19 bis 21: Bikinidiät Schlussphase –	
Der letzte Kick	74
Diätfallen vermeiden	82
Tipps gegen allerlei Diät-Ungemach.....	82
Maßhalten auch im Ferienparadies.....	84
So bleiben Sie schlank –	
der Gesund-zu-Hause-Plan	86
Literatur und Adressen	92
Rezeptregister	94