

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
---	----

Tag 1 und 2: Protein-Reis-Tage – Weg mit dem Wasser!	27
Tag 3 bis 7: Bikinidiät Teil 1 – Dem Fettgewebe an den Kragen	31
Tag 8 und 9: Protein-Shake-Tage – Zunder für den Stoffwechsel	46
Tag 10 bis 12: Bikinidiät Teil 2 – Weiter mit der Fettverbrennung	49
Tag 13: Protein-Reis-Tag – Raus mit dem Restwasser	57
Tag 14 bis 17: Bikinidiät Turbophase – Mit Vollgas zum Beachbody	58
Tag 18: Protein-Shake-Tag oder Protein-Reis-Tag – Die Qual der Wahl	71
Tag 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
----------------------	----