

# Inhalt

- 11 Einführung
- 17 **Teil 1:** So werden Sie fit, stark und schön
- 27 **Teil 2:** Die Hintergründe des Programms – wann, was, wie
- 41 **Teil 3:** Ihr Ernährungsratgeber

- 65    **Teil 4:** Fit, stark und schön – Ihr 28-Tage-Programm
- 205    **Teil 5:** Die Workouts
- 279    Weiterführende Informationen
- 280    Dank
- 281    Register