

# INHALT

<b>Vorwort</b>	6
<b>WICHTIGE FAKTEN UND HILFREICHE TRICKS</b> 9	
<b>Cellulite – ein recht neues Problem</b>	10
<b>Mehrgleisige Strategie gegen Orangenhaut</b>	12
<b>Bindegewebe straffen</b>	14
So kannst du das kollagene Gewebe stärken	16
<b>Fett abbauen – eine Wissenschaft für sich</b>	17
Äpfel mit Birnen vergleichen	19
Insulin bewacht die Fettzellen	21
Braunes Fettgewebe – der heilige Gral der Fettverbrennung	24
Mit Chili und Fischöl dem Fett einheizen	26
Grüner Tee – der Allesköninger	29
Schlanker durch Darmbakterien?	30
<b>Hormone in Balance bringen</b>	36
Weibliche Hormone füttern die Orangen Haut	38
Testosteron – ein starker Partner gegen Cellulite	39
Wachstumshormon Somatotropin – der Straffer	42
Stresshormon Cortisol sorgt für Pölsterchen	43
So bringst du deine Hormone in Balance	44
<b>Flüssigkeit im Gewebe mobilisieren</b>	46
Massagen – kein fauler Zauber	47
Cellulite wegcremen?	48

<b>DEIN ANTI-CELLULITE-WORK-OUT</b>	53
<b>Mit Bewegung für ein starkes Bindegewebe</b>	54
<b>Let's do it!</b>	55
Auf Touren kommen: Warm-up	56
Spielräume ausschöpfen: Mobilisation	68
Lass Muskeln wachsen – Krafttraining	90
Ran an die Kalorien mit Tabata-HIIT-Training	132
Wieder runterkommen: Cool-down	154
<b>Go for it!</b>	166
Dein 4-Wochen-Programm	167
Dein 30-Minuten-Trainingsplan	168
Dein 60-Minuten-Trainingsplan	172
<b>REZEPTE</b>	177
<b>Gezielt ernähren</b>	178
Frühstück	182
Mittagessen	188
Abendessen	194
Drinks	200
<b>Literatur</b>	204
<b>Übungsregister</b>	206
<b>Rezeptregister</b>	207
<b>Impressum</b>	208