

INHALT

Vorwort	6
WICHTIGE FAKTEN UND HILFREICHE TRICKS	9
Cellulite – ein recht neues Problem	10
Mehrgleisige Strategie gegen Orangenhaut	12
Bindegewebe straffen	14
So kannst du das kollagene Gewebe stärken	16
Fett abbauen – eine Wissenschaft für sich	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 Alleskönner	29
Schlanker durch Darmbakterien?	30
Hormone in Balance bringen	36
Weibliche Hormone füttern die Orangenhaut	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
Flüssigkeit im Gewebe mobilisieren	46
Massagen – kein fauler Zauber	47
Cellulite wegcremen?	48

DEIN ANTI-CELLULITE-WORK-OUT	53
Mit Bewegung für ein starkes Bindegewebe	54
Let's do it!	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
Go for it!	166
Dein 4-Wochen-Programm	167
Dein 30-Minuten-Trainingsplan	168
Dein 60-Minuten-Trainingsplan	172
REZEPTE	177
Gezielt ernähren	178
Frühstück	182
Mittagessen	188
Abendessen	194
Drinks	200
Literatur	204
Übungsregister	206
Rezeptregister	207
Impressum	208