

Starkes Mindset

Vorwort	5
Angst vorm Altern – warum eigentlich?	8
Interview: „Wir müssen das Altern neu denken!“	14
So gehst du mit neuen Sorgen um	20
Zelebriere deine Weiblichkeit	26
Sei nicht so streng mit dir!	32
Wer bist du wirklich?	38
Mach den Reality-Check!	43
Spüre die Dankbarkeit	47
Warte nicht darauf, dass andere deine Träume erfüllen ...	53
Setze auf realistische Vorbilder	59
Such dir Gleichgesinnte	64
Enttäuschung muss sein	70

Starker Body

Das verändert sich ab 40 in deinem Körper	80
Interview: „Wir Frauen müssen dieses Schicksal nicht hinnehmen“	96
Welche Nährstoffe du jetzt besonders brauchst	102
Das Anti-Bauchfett-Programm	122
Krafttraining darf ab 40 nicht fehlen!	130
Gutes Gefühl trotz Falten oder Dellen	142
Meine persönlichen Stärkequellen	148
Ein Dank	155
Sach- und Übungsregister	156
Impressum	158