

# INHALT

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Wie dieses Buch entstand        | 7   |
| Einführung                      | 9   |
| Mein junges Gesicht             | 17  |
| Mein wunderschöner Körper       | 67  |
| Meine weiblichen Brüste         | 103 |
| Mein volles und glänzendes Haar | 127 |
| Ernährung für die Schönheit     | 149 |
| Mein tägliches Fitnesstraining  | 195 |
| Schlusswort                     | 203 |