

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