

# INHALT

## VORWORT

**1** DIE ELEMENTE IHRES ULTIMATIVEN ERFOLGS  
015

**2** ULTIMATIVE MOTIVATION  
037

**3** DIE WORKOUTS DES ULTIMATIVEN NEW YORK BODY PLAN  
053

**4** DER ULTIMATIVE ERNÄHRUNGSPLAN  
119

**5** DER 14-TAGE-PLAN ZUM ULTIMATIVEN KÖRPER  
143

**6** DIE ULTIMATIVE REZEPTSAMMLUNG  
197

**7** BODY MAINTENANCE – DER WARTUNGSPLAN FÜR IHRE TOP-FIGUR  
233

**8** BEZUGSQUELLEN  
243

## SACH- UND WORTREGISTER