

4 VORWORT	
7 WISSEN – DER ERSTE SCHRITT ZUR VERÄNDERUNG	
8 Was ist und was leistet unsere Wirbelsäule?	
8 Symmetrie – das Fundament unserer Gesundheit	
11 Die Wirbelsäule – unsere Mitte	
12 Was die Wirbelsäule braucht	
20 Darf ich vorstellen: Ihre Wirbelsäule! Und alles, was dazugehört	
29 Unverzichtbar – starke Muskeln für ein langes, gutes Leben	
42 Special: Warum zu viel Stress ungesund ist	
44 Die ideale Nahrung für eine starke Wirbelsäule	
44 Übergewicht ist schlecht für die Wirbelsäule	
45 Die Sache mit den Kohlenhydraten und warum sie gern dick machen	
48 Eiweiß – Baustein des Lebens und der Muskeln	
52 Anregungen für eine Ernährung, die der Wirbelsäule guttut	
54 Wichtige Nährstoffe für Ihre Wirbelsäule	
63 DAS TRAINING – DAS PROGRAMM – DAS COACHING	
64 Wie funktioniert das Ganze?	
67 Standortanalyse: Wo stehen Sie?	
80 Die verschiedenen Trainingsphasen	
80 Mobilisieren – warum locker werden unerlässlich ist	
82 Kräftigen – ein absolutes Muss	
85 Dehnen – eine Wohltat für verkürzte Muskeln	
88 Entspannen – denken Sie an sich und nur an sich	
90 DER PLAN – 8 WOCHEN, DIE SIE VERÄNDERN WERDEN	
91 Woche 1	
106 Woche 2	
120 Woche 3	
134 Woche 4	
148 Woche 5	
162 Woche 6	
176 Woche 7	
190 Woche 8	
204 GESCHAFFT! WIE GEHT'S NUN WEITER?	
206 ADRESSEN, DIE WEITERHELPEN	
207 REGISTER	