

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