

Vorwort

Der Blick fürs Ganze	6
Die SwingPlus Methode	8

Bewegungsteil

Wie alles anfing	11
Was Sie besorgen müssen und warum es sich lohnt	12
1: Detox-, Hirn-frei-, Aufwärmprogramm	14
2: Starterprogramm Fettweg-Training, Beweglichkeit, Antistress- und Ausgleichstraining	16
Mit mehr Power für Trainierte	20
3: Muskelprogramm Übungen auf dem Minitrampolin	22
Übungen am Boden	34

Ernährungsteil

Unsere Zellen essen mit	39
Warum werden wir eigentlich krank?	40
Die einfache Ess-Strategie für mehr Energie	41
Lassen Sie die Waage weg	42
Essen statt Hungern	44
Warum eine Diät nichts bringt	46
Eiweiß verbrennt Fett	47
Was sind gute Eiweißlieferanten?	48
Mein Vorschlag für eine optimale Ernährung	50
Kleine Veränderung – große Wirkung	52
Warum ist Nahrungsausgleich sinnvoll?	53
Mein ganz persönliches Super-Vitamin	54

Entspannungsteil

Von wegen Entspannung	57
Einfach entspannt	58
Gesunder Schlaf?	60
Was hat Zähneknirschen mit Sex zu tun?	61

Nachwort

Geht nicht gibt's nicht	64
-------------------------------	----