

Inhalt

- 11 Einführung
- 17 **Teil 1:** So werden Sie fit, stark und schön
- 27 **Teil 2:** Die Hintergründe des Programms – wann, was, wie
- 41 **Teil 3:** Ihr Ernährungsratgeber

65 Teil 4: Fit, stark und schön – Ihr 28-Tage-Programm

205 Teil 5: Die Workouts

279 Weiterführende Informationen

280 Dank

281 Register

65	Teil 4: Fit, stark und schön – Ihr 28-Tage-Programm
205	Teil 5: Die Workouts
279	Weiterführende Informationen
280	Dank
281	Register