

4	<b>VORWORT</b>	60	Mikronährstoffe
9	<b>FASZIEN – WAS SIND SIE UND WAS LEISTEN SIE?</b>	70	Die optimale Nährstoffversorgung auf einen Blick
10	Faszien – mehr als ein Trend	73	<b>DAS TRAINING – DAS PROGRAMM – DAS COACHING</b>
10	Unser Körper – eine hochkomplexe Einheit	74	<b>Die Funktionstests – wo stehen Sie?</b>
11	Bewegung hält uns jung und elastisch	76	Dehnen – aber richtig
12	Faszien geben unserem Körper Halt	76	Die Schmerzskala
14	Faszien wollen gepflegt sein	80	Die Funktionstests
15	<b>Was sind Faszien?</b>	92	<b>Die Trainingsphasen</b>
16	Der Aufbau der Faszien	92	Ziele definieren
17	Faszien brauchen Wasser	93	Die beste Trainingszeit
23	Wofür brauchen wir die Faszien überhaupt?	94	So bauen Sie das Training auf
24	Ohne Zellstoffwechsel geht gar nichts	95	<b>Give me five – Das 4-Wochen-Faszientraining</b>
25	Cellulite – wenig geliebt	96	Woche 1
27	Das Bindegewebe als Leitungsnetz	112	Woche 2
28	<b>Wie Faszientraining Beschwerden lindert</b>	126	Woche 3
29	Was Stress mit uns anstellt	144	Woche 4
31	Die Macht der Bewegung	164	<b>Geschafft! Aber jetzt geht's erst richtig los!</b>
32	Gegen diese Beschwerden hilft Faszientraining	164	Der Online-Coaching-Mehrwert
42	Dysbalancen ausgleichen	166	Keine Angst vor Fehlern!
44	<b>Wie trainiere ich richtig?</b>	167	Schwerelos mit dem Trampolin
44	Wie ein gutes Training aussieht	168	<b>Und ganz zum Schluss ...</b>
46	Wann, wie oft und wie lange?	171	<b>DANKSAGUNG</b>
46	Hilfsmittel: Rollen und Bälle	172	<b>REGISTER</b>
49	<b>Die richtigen Nährstoffe für unsere Faszien</b>		
50	Was Nährstoffe bewirken		
52	Makronährstoffe		