

Inhalt

Intro:	In Bewegung	9
--------	--------------------------	----------

Teil 1

Die richtige Einstellung

Kapitel 1:	Ihr Körper ist perfekt für Sie	19
Kapitel 2:	Lassen Sie sich inspirieren	28
Kapitel 3:	Balance – innere Ruhe finden	45

Teil 2

Bewegung

Kapitel 4:	Das ist kein Workout, sondern ein Lebensstil	61
Kapitel 5:	Übungen für Ballerinas	74
Kapitel 6:	Aus dem Stand	117

Teil 3
Ernährung

Kapitel 7: Die magische Wirkung von Fett	139
Kapitel 8: Essen für mehr Energie	153
Kapitel 9: Küchen-Choreographie	181
Kapitel 10: Rezepte für Ihren Ballerina Body	206

Teil 4
Mentoren

Kapitel 11: Meisterklasse.....	283
Epilog	297
Dank	301
Register.....	303