

Inhalt

- 9 VORWORT**
- 16 DU UND DEIN GEHIRN**
- 17 Dein Mama-Gehirn verstehen: Das beruhigt
- 19 Der »Oje, ich wachse!-Sprung«, den du mit deinem Mama-Gehirn machst
- 19 Deine Emotionen und dein Mama-Gehirn
- 21 DU UND DEIN POWERHOUSE**
- 23 Zwerchfell
- 24 Bauchmuskeln
- 25 Rückenmuskeln
- 25 Becken und Beckenboden
- 32 Beckenboden, Bauchmuskeln und der Druck in der Schwangerschaft
- 41 Alles hängt zusammen: Der Dominoeffekt
- 42 DU UND DEINE VAGINA**
- 43 Deine Vagina: Kein Schmerz und keine Probleme
- 54 DU UND DEINE HORMONE**
- 55 Was sind Hormone?
- 56 Wichtige Hormone nach der Geburt

- 65 DU UND DEINE PSYCHE**
- 66 Back To You oder ein neues You?**
- 66 Die Veränderungen in dir**
- 72 Von (normalem) Stress bis zu Depressionen**
- 79 DIE XL-FUNDAMENTALS**
- 80 Die XL-Fundamentals: Für spürbaren Einfluss auf dein Ich**
- 81 Weniger Anpassungen nötig als gedacht**
- 82 XL-FUNDAMENTAL:
ERNÄHRUNG**
- 83 10 goldene Ernährungstipps**
- 95 XL-FUNDAMENTAL:
RUHE UND ENTSPANNUNG**
- 96 Schlaf**
- 100 Entspannung**
- 103 XL-FUNDAMENTAL:
HALTUNG UND ATMUNG**
- 104 Haltung**
- 115 Atmung**
- 119 XL-FUNDAMENTAL:
BEWEGUNG UND TRAINING**
- 120 Bewegung**
- 122 Training**
- 128 10 goldene Regeln für das Training**

- 131 LET'S GET STARTED:
DEIN BTY-PROGRAMM**
- 134 Das erste Training eines neuen Blocks
136 Im Kalender und auf der Prioritätenliste
136 Vor kurzem oder vor Jahren entbunden
137 Das Training nach dem Selbsttest
137 Dein Ergebnis (bereits nach ein paar Wochen)
138 Wann bist du wieder die Alte?
- 139 MUSKELN AKTIVIEREN, ENTSPANNEN
UND LOCKERN**
- 140 Wenn dich deine Muskeln einschränken
141 Aktivieren und Lockern wirkt Wunder
144 Muskeln aktivieren: So geht's!
146 Lockerrollen: So geht's!
147 Dehnen: So geht's!
148 Funktion abrufen: So geht's!
- 150 DEINE TÄGLICHEN BECKENBODENÜBUNGEN**
- 151 So stärken wir deinen Beckenboden
153 Für jeden Tag: *BTY*-Kegelübungen
- 159 DIE RICHTIGE GRUNDHALTUNG BEIM
TRAINING**
- 160 Neutrale Position
161 Imprint
- 163 PHASE 1: BACK**
- 174 Training in der *Back*-Phase

188	PHASE 2: TO
190	Verhütung nach der Geburt
202	Training in der <i>To</i> -Phase
228	PHASE 3: YOU
230	Abnehmen ... Bye-bye, Kilos!
234	Zurück in den Job?
235	Training in der <i>You</i> -Phase
284	SELBSTTESTS
285	Test: Stressbehaftete Lebensereignisse
286	Test: Ist dein Beckenboden stark genug?
287	Test: Wie ausgeprägt sind deine Rektusdiastase und deine Linea alba?
290	Test: Leidest du unter einer Senkung (Prolaps)?
291	Test: Wie atmest du?
291	Test: Atmest du wirklich optimal?
292	Rückenbeweglichkeit: Katze-Kuh
293	TRIGGERPUNKTE AM BECKENBODEN ENTDECKEN
296	DIE ÜBUNGEN
330	NACHWORT
332	Vorher – Nachher
334	Quellen
338	Register