

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	<i>Back To You</i> oder ein neues <i>You</i> ?
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