

Danksagung	4
Vorwort	6
Der Figurmacher	8
Teil 1 – Das neue Frauenbild	10
Knackig statt klappig – Zeit für ein neues Frauenbild	11
Bodybuilding für Frauen: Ein Konzept aus der Praxis und eine neue Sichtweise	12
Teil 2 – Die Ernährung	20
Training ist dreimal pro Woche – gegessen wird 35-mal pro Woche!	21
Wenn es mal nicht weitergeht: Tipps aus der Praxis	36
Straffungshelfer und Fettverbrenner	42
Maximale Fettverbrennung	56
Kleine Helfer für die Figur und straffe Haut	59
Teil 3 – Die Körpertypen	64
Jede Frau ist besonders: Körpertypgerechtes Training und körpertypgerechte Ernährung	65
Die Biosignatur-Modulation – Wenn Sie es ganz genau wissen wollen	73
Teil 4 – Die Motivation	74
Teil 5 – Das Training	88
Die Bedienung der Fettverbrennungsmaschine	89
Das Superfettverbrennungsprogramm für alle	92
Hinweise zu den Trainingsprogrammen	100
Training – Ausgewogener Körpertyp	102
Training – Sportlicher Körpertyp	108
Training – Ausgeprägter Körpertyp	117
Poliftingprogramm	122
Laktattraining gegen Hüftpolster	130
Anhang	131
Die 15 wirkungsvollsten Abnehm- und Fitnessstipps	131
Die besten Schlanktipps	134
Die fünf häufigsten Fehler im Fitnessstudio	136