

Danksagung .....	4
Vorwort .....	6
Der Figurmacher .....	8
<b>Teil 1 – Das neue Frauenbild</b> .....	<b>10</b>
Knackig statt klapprig – Zeit für ein neues Frauenbild .....	11
Bodybuilding für Frauen: Ein Konzept aus der Praxis und eine neue Sichtweise .....	12
<b>Teil 2 – Die Ernährung</b> .....	<b>20</b>
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
<b>Teil 3 – Die Körpertypen</b> .....	<b>64</b>
Jede Frau ist besonders: Körpertypgerechtes Training und körpertypgerechte Ernährung .....	65
Die Biosignatur-Modulation – Wenn Sie es ganz genau wissen wollen .....	73
<b>Teil 4 – Die Motivation</b> .....	<b>74</b>
<b>Teil 5 – Das Training</b> .....	<b>88</b>
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
<b>Anhang</b> .....	<b>131</b>
Die 15 wirkungsvollsten Abnehm- und Fitnesstipps .....	131
Die besten Schlanktipps .....	134
Die fünf häufigsten Fehler im Fitnessstudio .....	136