

Motivation	8
Pflege Dich schöner	14
Pickel und Stoffwechseltypen	15
Säuren, Schadstoffe und Folgen	21
Körperreinigung, Cremes und Schutz	24
Schädliche Mineralöle und unverzichtbare Wirkstoffe	31
Was haben Verdauung und Hautbarriere miteinander zu tun?	36
Reinigung, Pflege-Tipps und Sonnenschutz	39
Geheimtipp Lichttherapie	47
Deine Ernährung lässt Dich attraktiver aussehen	50
Säuren, Basen und das Hamsterrad	51
Zu einem schönen Hautbild gehört eine gesunde Ernährung	58
Smoothies, Rezept für den Mila-Smoothie	60
Darmgesundheit, Trinktipps	63
Lieferanten für eine schöne Haut: Grünzeug, Nährstoffe und Vitamine	68
Denke Dich schön	72
Bonusprogramm: Selbstbewusst mit Mila-Coaching	73
Persönlichkeits-Training mit Happy To-do's	75
Links und Hinweise	97