

Inhalt

Einleitung	4
Fallbeispiel Lisa	5
 Woher kommt die Spalte in meinem Bauch?	10
Was ist eine Rektusdiastase?	12
Kein reines Frauenproblem	17
 Praxisteil – Jetzt dürfen Sie aktiv werden	24
Stabile Mitte	26
Bauchmuskeln richtig trainieren	42
Gut zu wissen	47
 Auf die richtige Ernährung kommt es an	52
Nicht vergessen – richtig essen	54
 Ihr Rektusdiastase-Kurs für zu Hause	62
Starten Sie durch	64

Ergebnisse sichern	80
Im Alltag liegt Ihr größtes Potenzial	82
Wenn die Lücke zu ist, bleibt sie das dann auch?	96
FAQ – Gute Frage	103
Zu guter Letzt	107
 Danksagung	 108
Weiterführende Literatur	109
Impressum	109