

<b>INHALT</b>	<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
	<b>Betriebsanleitung</b>	<b>8</b>
	<b>Vorbilder, Trends und echte Schönheit</b>	<b>10</b>
	<b>Warm-up</b>	<b>22</b>
	<b>Workout</b>	<b>30</b>
	Po	32
	Beine	40
	Bauch	46
	Rücken	54
	Brust	62
	Arme	68
	Schultern	74
	<b>Dehnen</b>	<b>78</b>
	<b>Relaxen</b>	<b>88</b>
	<b>Powertraining</b>	<b>94</b>
	<b>Ernährung</b>	<b>124</b>
	Rezepte	138
	<b>Register</b>	<b>148</b>