



freundin

PROBLEM
ZONEN

Margit Rüdiger · Sabine Häberlein

Fester Po · Straffe Schenkel
Flacher Bauch · Schmale Hüften

FALKEN

996.41





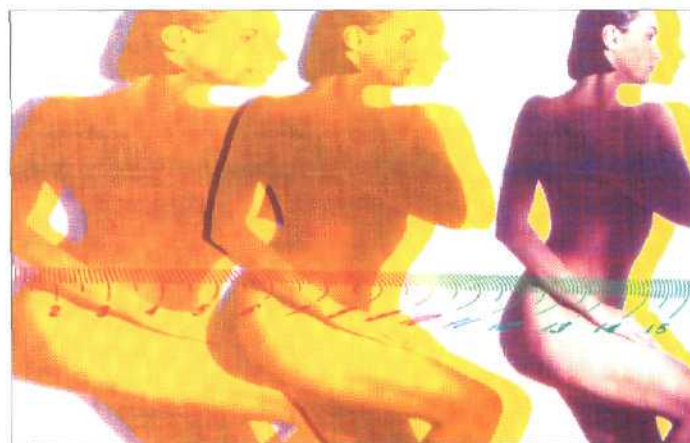
Aktiviert den Hautstoffwechsel: Cellulite-Kosmetik



Glättet und entschlackt: Rubbelmassage und Baden mit Meersalz



Muskeln statt Fett: Gezieltes Training macht's möglich



Einleitung

Wo liegt das Problem? 8

KAPITEL I:

Die Haut glätten 12

Was ist möglich? 14

Cellulite-Kosmetik 16

Naturtricks 22

Cellulite-Massage 26

Wassertricks 30

Operieren 34

Profimethoden 40

Reizstrom 44

Pflegeplan 46

KAPITEL II:

Die Muskeln straffen 48

Training zu Hause 50

Turbo-Gym 52

Hantel-Gym 60

Techno-Training 62

Training mit anderen 66

Aqua-Training 68
Bodybuilding 72
P-Class & Co. 78
Power-Sport 82
Trainingsplan 86



Turbo-Gym: in 4 Wochen schönere Oberschenkel

KAPITEL III:

Gewicht verlieren 88
Abnehmen mit Power 90
Power Food 92
Power Killer 97
Diätregeln 98
300-Kalorien-Snacks 100
400-Kalorien-Gerichte 104
300-Kalorien-Frühstücke 108
100-Kalorien-Extras 110
Was trinken? 112
Diätplan 114
Einkaufsliste 118
Durchhalten! 120
Extra: Kalorien auf einen Blick 124
Register 127

Sport: Gelobt sei, was strafft. Zum Beispiel Rollerblading



Optimaler Einstieg: Die Power-Food-Diät



Essen: alles, was entwässert und das Gewebe festigt