

Inhalt - Ein flacher Bauch für den Sommer

Einleitung: Yes you can!	5
Aufbau und Funktion der Bauchmuskulatur	7
Motivation ist der Weg zum Erfolg	8
Selbstmotivation durch NLP	10
Wie reduziert man Fett am Bauch?	12
Stellen Sie unbedingt Ihre Ernährung um!	12
Was sind Fatburner?	14
Operationen: Wenn ja, wie?	15
Kann Hypnose helfen?.....	15
Wie hilft Akupunktur?	16
Wie wirkt Homöopathie?	17
Wie komme ich zum flachen Bauch?	17
Wie Sie den „Inneren Schweinhund“ austricksen.....	17
Übungen für einen flachen Bauch.....	18
Seitliche Crunches.....	19
Die mittlere Muskelgruppe.....	20
Die tiefe Bauchmuskulatur	21
Eine Übung für Anfänger	22
Etwas anspruchsvoller	22
Für die schrägen Bauchmuskeln	22
Für die äußeren und inneren Bauchmuskeln	22
Standard-Übung: Leichte Sit ups	23
Standard-Übung: Diagonale Sit ups	23
Diagonale Sit ups mit Steigerung	24
Wir fahren Fahrrad.....	24
Gerade Bauchmuskeln kräftigen	25
Übung fürs Schräge	25
Gerade Bauchmuskeln kräftigen	25
Schräge Bauchmuskeln stärken.....	26

Schrägmuskeln weiter stärken	26
Und noch mal was für die Schräglage	26
Und nun etwas für die geraden Bauchmuskeln	26
Ein flacher Bauch für die Bikinifigur	27
Auf zur nächsten Übung.....	27
So kommen Sie der Strandfigur näher	28
Was man sonst noch tun kann	28
Weitere effektive Tricks:	29
Apfel- und Birnentypen?	30
Was ist die BEA-Regel?	30
Schlusswort	30