

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung: Yes you can!</b>	<b>5</b>
<b>Aufbau und Funktion der Bauchmuskulatur</b>	<b>9</b>
<b>Motivation ist der Weg zum Erfolg</b>	<b>11</b>
<b>Selbstmotivation durch NLP</b>	<b>16</b>
<b>Wie reduziert man Fett am Bauch?</b>	<b>18</b>
<b>Stellen Sie unbedingt Ihre Ernährung um!</b>	<b>19</b>
<b>Was sind Fatburner?</b>	<b>22</b>
<b>Operationen: Wenn ja, wie?</b>	<b>23</b>
<b>Kann Hypnose helfen?</b>	<b>25</b>
<b>Wie hilft Akupunktur?</b>	<b>25</b>
<b>Wie wirkt Homöopathie?</b>	<b>27</b>
<b>Wie komme ich zum flachen Bauch?</b>	<b>28</b>
<b>Wie Sie den „Inneren Schweinhund“ austricksen</b>	<b>28</b>
<b>Übungen für einen flachen Bauch</b>	<b>29</b>
<b>Standard-Übung: Leichte Sit ups</b>	<b>37</b>
<b>Standard-Übung: Diagonale Sit ups</b>	<b>38</b>
<b>Diagonale Sit ups mit Steigerung</b>	<b>39</b>
<b>Wir fahren Fahrrad</b>	<b>40</b>
<b>Gerade Bauchmuskeln kräftigen</b>	<b>40</b>
<b>Übung fürs Schräge</b>	<b>41</b>
<b>Gerade Bauchmuskeln kräftigen</b>	<b>41</b>
<b>Schräge Bauchmuskeln stärken</b>	<b>41</b>
<b>Schrägmuskeln weiter stärken</b>	<b>42</b>
<b>Und noch mal was für die Schräglage</b>	<b>42</b>
<b>Und nun etwas für die geraden Bauchmuskeln</b>	<b>43</b>
<b>Ein flacher Bauch für die Bikinifigur</b>	<b>43</b>

<b>Auf zur nächsten Übung</b>	<b>44</b>
<b>Und noch eine Bikini-Übung:</b>	<b>44</b>
<b>So kommen Sie der Strandfigur näher</b>	<b>45</b>
<b>Was man sonst noch tun kann</b>	<b>45</b>
<b>Hier noch weitere Tricks:</b>	<b>46</b>
<b>Apfel- und Birnentypen?</b>	<b>48</b>
<b>Was ist die BEA-Regel?</b>	<b>48</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>50</b>