

JUDITH WILLS

Ein flacher Bauch in 15 Tagen

Das einfache Sofortprogramm
mit Langzeitwirkung

*Aus k% Englischen übersetzt
von Barbara Orth*

BECHTERMUNZ VERLAG

Inhalt

Einleitung

1. Ursache und Wirkung	13
2. Die Kraft der positiven Ernährung	21
3. Das 15tägige Bauch-weg-Programm	41
4. Schlemmereien für einen flachen Bauch	65
5. Die Bauch-weg-Gymnastik	97
6. Positive Verstärkung	147
7. Kleider machen Figur	159
8. Während und nach der Schwangerschaft	170
9. Nur für Männer	
10. So halten Sie Ihren Bauch auch künftig in Form	190
	212
Anhang: Kalorientabelle	
	215