

Tausche Bauch gegen Frau!



Inhalt

- 4 | Vorwort**
- 6 | JANUAR 2007** Warum eigentlich abnehmen? Genau!
Warum eigentlich?
- 20 | FEBRUAR 2007** Die nackten Tatsachen. Ehrlichkeit
ist der beste Start.
- 34 | MÄRZ 2007** Haltung einnehmen. Bauch rein, Brust raus
und Kopf gerade!
- 48 | APRIL 2007** Schluss mit Reinfressen! Essen ist zum
Sattmachen da. Und zum Genießen!
- 62 | MAI 2007** Ohne Bewegung geht nichts vorwärts.
Klingt logisch – oder?
- 78 | JUNI 2007** Liebe geht durch den Magen und manchmal
ganz schön in die Hose.
- 94 | JULI 2007** Wie steht es mit der Potenz? Und wie lange?
Und wie oft? Und warum?
- 110 | AUGUST 2007** Hoppla, jetzt komm' ich. Leichter,
gesünder und fröhlicher.
- 126 | SEPTEMBER 2007** Was ein schöner Männerkörper noch
braucht. Die Ausstrahlung macht es.
- 142 | OKTOBER 2007** Meine Traumfrau? Zicke,
Sportskanone, Filmstar oder Nachbarin?
- 158 | NOVEMBER 2007** Wer weiß, was er will, kriegt auch,
was er will. Wenn du es nur ehrlich willst!
- 174 | DEZEMBER 2007** Bauch weg, Frau da?
Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben.
- 190 | Anhang** Danksagung; Impressum