

# CELLULITE

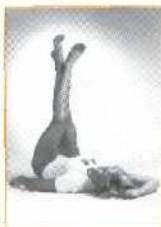
DAS ERFOLGSPROGRAMM FÜR EINE STRAFFE HAUT

Violetta Schuba

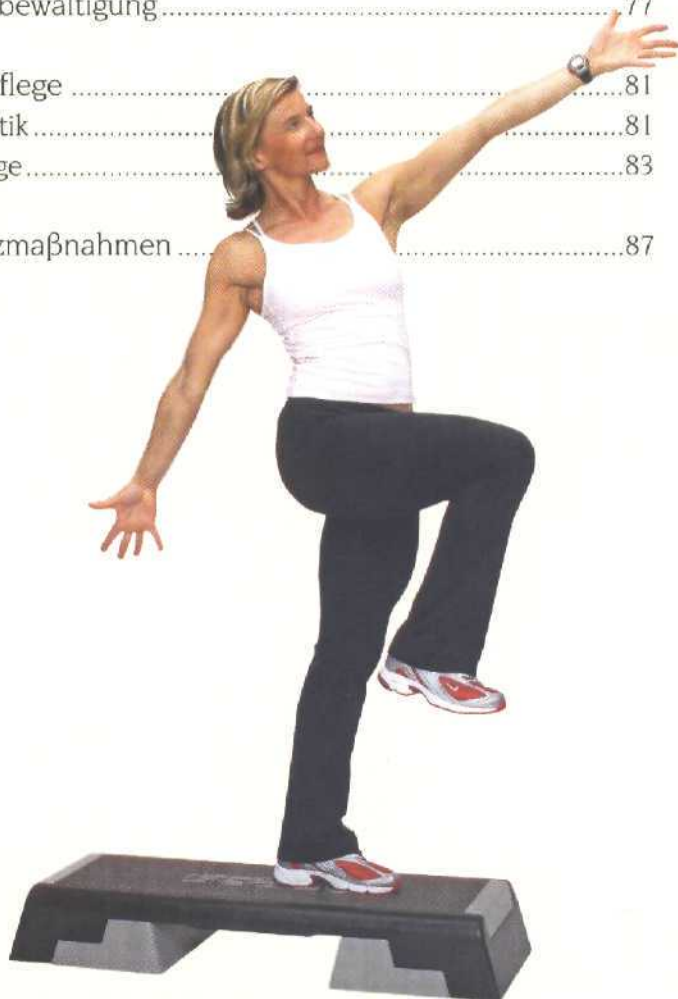
Meyer & Meyer Verlag

you can  
do  
it

Vorwort .....	8
<b>1 THEORIE .....</b>	<b>10</b>
1 Cellulite – was ist das?.....	13
■ Frauenkörper damals und heute.....	14
■ Lebensphasen einer Frau .....	16
■ Stadien der Cellulite .....	21
■ Cellulite bei Kindern, Jugendlichen und Männern .....	22
2 Unsere Haut unter dem Mikroskop.....	23
■ Der Unterschied zwischen Frauen- und Männerhaut .....	25
■ Stoffaustausch der Zelle.....	29
■ Das Blut- und Lymphgefäßsystem .....	30
3 Auslösefaktoren .....	33
■ Der Konstitutionstyp .....	34
■ Das weibliche Bindegewebe .....	35
■ Die Hormone .....	35
■ Das Blut- und Lymphgefäßsystem .....	35
■ Ernährung und Essgewohnheiten .....	36
■ Cellulite – auch ein Fettproblem.....	37
■ Bewegungsmangel .....	38
■ Vererbung.....	38
■ Stress .....	39
4 Körperzusammensetzung .....	41
■ Methoden zur Bestimmung der Körperzusammensetzung.....	42
■ Unterhautfettgewebemessung mit dem Kaliper .....	43
■ Energiebedarf am Tag .....	49



5	Körpergewicht .....	51
■	Normal-, Ideal- und Wohlfühlgewicht .....	52
■	Über- und Untergewicht .....	56
6	Ernährung .....	61
■	Diäten .....	62
■	Anticellulitewirkstoffe .....	69
■	Wasser, Grundlage aller Vorgänge .....	71
■	Ernährungsfehler .....	72
■	Wie kann Cellulite überwunden oder verhindert werden? .....	74
7	Stressbewältigung .....	77
8	Hautpflege .....	81
■	Kosmetik .....	81
■	Massage .....	83
9	Zusatzmaßnahmen .....	87



II	SPORTTHEORETISCHE GRUNDLAGEN .....	88
10	Bewegungspraxis .....	91
■	Ausdauertraining .....	92
■	Ausdauersportarten .....	99
■	Nachdehnen im Stand .....	105
11	Muskelkrafttraining .....	113
III	PRAXIS .....	120
12	Kräftigungsübungen .....	123
■	Kräftigungsbereich I Arm- und Schultergelenkmuskulatur .....	127
■	Kräftigungsbereich II: Oberkörpervorderseite – Brust und Bauch .....	143
■	Kräftigungsbereich III: Oberkörperrückseite - Rückenmuskulatur .....	159
■	Kräftigungsbereich IV: Bein- und Gesäßmuskulatur .....	179
13	Beweglichkeitstraining .....	205
■	Effekte des Dehnens .....	206
■	Dehnungsübungen im Liegen .....	207
14	Hinweise zu den verwendeten Geräten .....	215
15	Nachwort .....	219
	Anhang .....	221
■	Literatur .....	221
■	Glossar .....	223
■	Bildnachweis .....	224

