

INKLUSIVE

HEIDI KLUMS BIKINI BOOT CAMP

# SOUND MIND

# SOUND BODY

DAVID KIRSCH

riva



# INHALT

VORWORT

EINFÜHRUNG

**1** SOUND BEGINNINGS  
**Fundamentale erste Schritte | 21**

**2** SOUND CONFIDENCE  
**Wie Sie Ihre Ziele erreichen | 39**

**3** SOUND TRAINING  
**Workout mit Köpfchen | 53**

**4** SOUND EATING  
**Essen mit Verstand | 201**

**5** SOUND THINKING  
**Denken in neuen Bahnen | 283**

**6** SOUND LIVING  
**Bewusst leben im Alltag | 299**

DANKSAGUNG