

# INHALTSVERZEICHNIS

## WAS IST EINE GUTE FIGUR ? WAS IST VERÄNDERBAR ?

### FIGURBERATUNG

- 001-028 Figurberatung & Tabellen
- 029 Methoden zur Berechnung des GU
- 030 Methoden zur Berechnung von AU und VU
- 031 Endbesprechung (Muster)
- 032 Endbesprechung

### HAUT & GEWEBE

- 033-035 Die Haut - das größte Organ
- 036 Das Binde- und Stützgewebe
- 037 Das Binde- und Stützgewebe
- 038 Gewebestatus
- 039 Hautschäden, Falten...
- 040 Hautelastizität, Hautbräunung
- 041 Cellulite - die Schönheits"krankheit"
- 042 Haut in Hülle und Fülle...

### KÖRPERFETTMESSUNG

- 043 COVER
- 044 Mehr Wissen über Fett
- 045 Entstehung der Fettzellen
- 046 Mehr Wissen über Fett
- 047-048 Fettansatz bei Frauen
- 049 Körperkonstitutions-Typen
- 050 Korrekturen bei Konstitutions-Typen
- 051 Korrekturen bei Konstitutions-Typen
- 052-053 Energiespeicher im Körper
- 054 Der FV-Faktor
- 055 Die Typenprobleme
- 056 Körperfettmessmethoden im Überblick
- 057 Methoden zur Feststellung von Übergewicht
- 058-059 Die Hautfaltenmessung
- 060 Die Impedanzmessung
- 061 Korrelation BMI-Körperfettmessung
- 062 Maßangaben zur Figur

### FETTVERBRENNUNGS-TRAINING

- 064 Ausdauertrainingsarten
- 065 Fettverbrennungstraining
- 066 Fettstoffwechseltraining
- 067 Fettverbrennungsherzfrequenz
- 068 H.I.I.T. - der Hit des Jahres
- 069 Das Super-Fettverbrennungstraining
- 070 Reduced to the Max - H.I.I.T.

### ABNEHMEN - SCHLANKHEIT - Methoden

- 072 Figur - Mode - Wohlstand - Überfluss
- 073 Mehr Wissen über Fasten und Verdauung
- 074 Mehr Wissen über Abnehmen
- 075 Mittelchen, Appetitzügler, Quellmittel

- 076 Reduktion von Makronährstoffen
- 077-088 Angebotene Schlankheitsmethoden

### MUSKELFUNKTIONSTESTS

- 090 Haltung und Bewegung
- 091 Muskeldysbalancen
- 092 Funktionelle Kraftbalance
- 093 Muskeln die zur Unflexibilität neigen
- 094 Muskeln die zur Abschwächung neigen
- 095 Testgegebenheiten
- 096 Testprotokoll
- 097 Haltungsanalyse Reihenfolge-Zeichnung
- 098 Haltungsanalyse Reihenfolge
- 099-102 Haltungsanalyse 1-4
- 103-114 Alle Tests
- 115 Fehlformen der Füße
- 116 Sprüche die man oft hört...

### HALTUNG und PSYCHE

- 117-122 Psychologie und Figur

### HALTUNGS-KORREKTUR / FIGUR-STYLING

- 123 Hilfe, wenn alle Stricke reißen
- 124 Korrekturen nach Problemanalyse
- 125 Auflistung der Problemkorrekturen
- 126 Rückenformen in der Frontalebene
- 127 Skoliosen
- 128 Rückenformen in der Sagittalebene
- 129 Schlechte Haltung - schlechte Figur
- 130 Hohlrundrücken
- 131 Rundrücken mit Überhang
- 132 Flachrücken mit Überhang
- 133 Das Hohlkreuz
- 134 Schultern / Nacken / Hals
- 135-138 Brüste
- 139 Korrektur der Beckenposition
- 140 Oberrücken - Schulterblätter
- 141-143 Taille / Bauch
- 144-146 Gesäß / Hüften
- 147-148 Korrektur von Beinstellungen
- 149 Korrektur von Wadenformen
- 150 Bodystyling allgemein
- 151 Bodystyling allgemein

### MEHR WISSEN ÜBER ERNÄHRUNG

- 153-188 Grundlagen der Ernährung
- 198-200 Diätformen

### ANHANG

- 201-211 Formulare
- 212 Literaturempfehlungen