

Die Inhalte

1	Hallo	6
2	Detlef D! Soost – Deutschlands #1-Fitness-Coach	10
3	Weniger ist mehr – BodyChange®-Philosophie	20
4	BodyChange®-Training	32
5	Motivations-Kick	46
6	BodyChange®-Ernährung	58
7	Power-Arme	74
8	Sexy Bauch	82
9	Starker Rücken	92
10	Beine + Knack-Po	98

Die Inhalte

11	Stoffwechsel-Burner	106
12	Kettlebell	114
13	Stretching	128
14	Raus in die Natur – BodyChange®-Lauftraining	146
15	Trainingspläne	153
16	Register	214