

## - INHALT -

Eine Reise zu deinem neuen Körpergefühl .....	8
Meine Story .....	11

### **Rock your Mind!**

Raus aus den Mustern .....	20
Du bist schön, du bist einzigartig! .....	20
<b>Übung: Was ich an mir schön und liebenswert finde</b> .....	<b>23</b>
<b>Übung: Ich-liebe-mich-Altar</b> .....	<b>24</b>
<b>Checkliste: Übung Spiegel</b> .....	<b>25</b>
Schmeiß die Waage in die Tonne .....	26
Wenn Worte wie Schwerter wirken: Tschüss, schlechte Freunde .....	26
Mein großes Vorbild ist meine Mutter! .....	28
<b>Checkliste: Wer sind deine Vorbilder?</b> .....	<b>30</b>
Rock your Mind – mit Meditation .....	32
<b>Übung: Meditation »Liebe mich«</b> .....	<b>35</b>
<b>Übung: Glaubenssätze</b> .....	<b>38</b>
<b>»Ich fasse zusammen«</b> .....	<b>42</b>

### **Rock your Style!**

Heute zeige ich Figur .....	46
Wir sind kurvig, aber keine XXL-Frauen .....	48
Zipfel sind der Gipfel .....	49
Curvy ist nicht nur sexy .....	51
Gib mir kein A! .....	51
Bitte keine Murmel .....	54
Zum schönen Schwan .....	55
Haltung! .....	56
Zeigt her eure Arme .....	56
Weniger oder mehr .....	57
Hallo, Taille! Lange nicht gesehen ... ..	58
Zeig mir deinen Po .....	60
Eine Frage der Optik .....	61
Sie tragen uns durchs Leben .....	62
Zur Sache, Mädels! .....	65
Der perfekte BH .....	66
Höschen, Schlüpfer .....	68
Shape me, Baby! .....	68
Achtung, Panne – Humor hilft! .....	70

Der Kleiderschrank-Check .....	74
Bitte nicht! .....	76
<b>Styling-Tipp Alltag: Fühl dich wohl!</b> .....	<b>78</b>
<b>Styling-Tipp fein: Der besondere Termin</b> .....	<b>81</b>
<b>Styling-Tipp Gala: Der große Auftritt</b> .....	<b>82</b>
<b>»Ich fasse zusammen«</b> .....	<b>84</b>

## **Rock your Beauty!**

Schönheit kommt durch Lebensfreude .....	88
Ich liebe mich, wie ich bin .....	94
Leicht und frisch am Tag .....	98
Ausdrucksvolle Augen .....	100
Zum Küssen .....	102
Alles eine Frage der Kontur .....	103
<b>»Ich fasse zusammen«</b> .....	<b>105</b>

## **Rock your Body!**

Diäten machen dick .....	108
Zähl keine Kalorien .....	113
Gesund und glücklich ohne Pillen und Shakes .....	114
Sei es dir selbst wert .....	117
Der Kühlschranks-Check .....	118
Nie richtig .....	120
Und wenn alles blöd ist? .....	122
<b>»Ich fasse zusammen«</b> .....	<b>127</b>

## **Rock your Moves!**

Ich tanze durch mein Leben .....	130
Dein Start in ein bewegtes Leben .....	131
Finde heraus, was du liebst! .....	133
Work-out mit Angelina .....	136
<b>»Let's start!«</b> Work-out 1 – Einsteiger .....	<b>138</b>
<b>»Get going!«</b> Work-out 2 – Fortgeschrittene .....	<b>144</b>
<b>»Ich fasse zusammen«</b> .....	<b>150</b>
Was ich dir wünsche .....	152
Danke .....	154
Anregungen, Inspiration & Hilfe .....	156
Nützliche Adressen .....	157