

INHALT

Meine Story	4	Food & Beauty –	
Wie alles begann	6	Wohlfühlen im eigenen Körper	66
Meine Motivation	8	Liebe dich selbst!	67
Huller dich frei	9	Gesunde Ernährung	68
Für eine starke Mitte	10		
Fitness	12	Rezepte	70
Hula Hoop-Reifen als Fitnessgerät –		Lebensmittel, die ich immer da habe	71
eine runde Sache	12	Frühstück	72
Der richtige Reifen	15	Mittagessen	76
So geht's los	16	Abendessen	80
		Snacks	85
Übungen	20	Lifestyle	89
Aufwärmübungen	20	Instagram	90
Übungen für die Arme	26	Wie geht's weiter?	92
Übungen für die Beine mit Squats	34	Meine Kurse	94
Übungen für die Beine ohne Squats	38	Elli	95
Hullerübungen	44		
Cool Down	60	Zum Schluss	96