

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Schöne Beine sind attraktiv	Seite 5
Warum Frauenbeine sexy sind	Seite 7
Hauptprobleme für Beine	Seite 8
Was Krampfadern sind	Seite 9
Wodurch entstehen Krampfadern?	Seite 11
Wie behandelt man Krampfadern?	Seite 11
Was sind Besenreiser?	Seite 13
Wodurch entstehen Besenreiser?	Seite 14
Kosmetiktipps gegen Besenreiser	Seite 15
Was ist Cellulite?	Seite 16
Wie Cellulite entsteht	Seite 16
Wie behandelt man Cellulite?	Seite 17
Hier spielt die Musik	Seite 18
Die Rütteltechnik	Seite 18
Die teure Spritze oder ins Raumschiff	Seite 19
Hilfe aus dem Vulkan	Seite 20
Lassen Sie es mal so richtig kribbeln	Seite 20
Zahlreiche Methoden	Seite 21
Wasser in den Beinen?	Seite 22
Wie Beine Farbe bekommen	Seite 23
Was ist Peeling?	Seite 24
Chemie in drei Stufen	Seite 26
Peeling per Laser	Seite 26
Gefahren des Peelings	Seite 27
Peelings selbst herstellen	Seite 29
Haare und Frauenbeine	Seite 32
So entfernt man Haare richtig	Seite 34

Vorbeugeprogramm für schöne Beine	Seite 40
Das passende Schuhwerk	Seite 40
Richtige Gymnastik für schöne Beine	Seite 41
Straffe Beine durch Kraft und Ausdauer	Seite 48
Wohltuende Wirkung von Kräutern	Seite 52
Cremes als Muntermacher?	Seite 53
Lange Flüge – was tun?	Seite 54
Tipps für den Urlaub	Seite 54
Gesund leben hilft schönen Beinen	Seite 55
Auch die Beine brauchen ein Programm	Seite 56
Anti Aging für Beine?	Seite 56
Blutegel für die Beine?	Seite 57
Vorbeugen gegen Krampfadern und Co	Seite 58
Mode macht Beine attraktiv	Seite 59
Schlusswort	Seite 60