



Manuela Aberger

Gesund und schlank trotz Herbst und Winter:

Der richtige Weg zu natürlicher Schönheit



Manuela Aberger

Gesund und schlank trotz Herbst und Winter:

Der richtige Weg zu natürlicher Schönheit

Inhalt

1. [Einleitung](#)
2. [Herbst Blues für die Haut](#)
3. [Sport ist Mord - bei kaltem Wetter?](#)
4. [Gesundheit ist das A und O](#)
5. [Schön und gesund durch den Winter](#)