

Inhalt

Vorwort: Der Lack ist ab – was nun?.....	5
Woran liegt es, dass sich Männer hängen lassen?.....	7
Soziale Einsamkeit.....	9
Der Weg zur Traumfrau	9
Das Ziel ist der Vater aller Gedanken	10
Motivieren Sie sich selbst	10
Plan A: Bierbauch weg	12
Zuerst das Gewicht runter	13
Kleine Belohnungen erhalten das Ziel	13
Misserfolge einkalkulieren	14
Das Training kann beginnen	14
Bauch-Übungen für Zuhause.....	15
Bizeps, stramme Beine und Co.....	17
Jetzt arbeiten Sie weiter an Ihrem Auftritt	18
Bewegen Sie sich selbstbewusst.....	19
Was Frauen an 50ern mögen	20
Der Frauenverstehher hört zu.....	21
Potenzschwäche? Na und!	24
Trainieren Sie Ihre Potenz	30
Hilfe, mein Penis ist zu klein!.....	34
Glatze oder üppige Haarpracht?.....	38
Das Problem mit dem Haarausfall.....	39
Hilfen gegen Haarausfall.....	40
Eigenhaar-Transplantation	40
Alternative: Kunsthaar-Implantation	44
Helfen Haarwuchsmittel?.....	44
Haare rund ums Auge	45
Wie halten es Männer mit dem Bart?	46
Nass- oder Trockenrasur?	47
Intim-Rasur, wie geht das denn?	49

Brusthaare rasieren oder nicht?.....	50
Haare färben oder nicht?	51
Kosmetika-Männerserien	52
Was ist der metrosexuelle Mann?	52
Die Wartungsarbeiten für den Mann	53
Schöne Männer sind erfolgreicher.....	54
Vermeiden Sie Stress für Ihre Haut	54
Pediküre? Warum nicht!	55
Segelohren, Höckernase und Co.....	56
Brille oder Kontaktlinsen?.....	57
Wie halten Sie es mit dem Männerschmuck?	59
Bleaching, Zahnersatz und Co.....	59
Man ist so alt wie man sich fühlt.....	66
Halten Sie sich fit.....	67
Fünfzehn Tipps, wie Sie der Traumfrau begegnen	68
Schlusswort: Ihre Traumfrau wartet auf Sie!.....	71