

Inhalt

Einleitung	5
An welchen Schrauben können Sie drehen?	7
Am Anfang steht die Gesundheit	7
Dann folgt die Fitness	11
Welchen Sport sollte man treiben?	15
Welche Sportmythen sind Quatsch?	18
Kosmetik: Auch der Mann darf!	19
Kosmetik-Tipps für richtige Kerle	21
Schönheitsmythen und ihre Wahrheit	23
Wie steht´s mit der Kleidung?.....	28
Sie punkten auch mit Benehmen.....	32
Benimm-Regeln fürs Internet und Handy.....	36
Die nervigsten Abkürzungen im Netz.....	40
Zeigen Sie Ausstrahlung und Aura	41
Bildung hat noch nie geschadet, nur Einbildung	42
Mehr Chancen im Leben.....	46
Chancen bei Frauen erhöhen.....	46
Wie funktioniert Online-Dating?	48
Welche Strategien ziehen beim Flirten?	51
Flirt im Auto – wie geht das denn?	54
Bei welchen Autos wird sie schwach?.....	54
Wie werden Männer von Frauen angesprochen?	56
Knigge zum Flirten: Was geht, was nicht?	58
Nutzen Sie doch Flirt-Helfer.....	61
Was macht einen Gentleman aus?.....	66

Mehr Erfolg im Beruf.....	68
So nutzen Sie soziale Erfolge.....	72
Schlusswort	74