



## *Buch*

Leicht wie eine Feder, elegant in Bewegung und Haltung – eine Balletttänzerin verkörpert, was sich viele Frauen wünschen. Dafür hat Misty Copeland ein effektives Trainings- und Ernährungsprogramm entwickelt, das Ihnen dabei hilft, Ihr Gewicht zu reduzieren, einen gesunden Körper zu bekommen und eine weibliche und harmonische Ausstrahlung zu entwickeln.

## *Autorin*

**Misty Danielle Copeland**, geboren 1982 in Kansas City (Missouri/USA), ist eine erfolgreiche Balletttänzerin. 2015 wurde sie als erste Afroamerikanerin zur Primaballerina des American Ballet Theatre ernannt. Sie lebt in New York, USA.

MISTY  
COPELAND  
mit Charisse Jones

# Ballerina *Body*

SCHLANK UND ANMUTIG  
Mit Ernährungsplan und Fitnessübungen

Aus dem Amerikanischen  
von Henriette Zeltner

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2017

Copyright: © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright: © 2017 der Originalausgabe: Misty Copeland

Originaltitel: *Ballerina Body*

Originalverlag: *Grand Central Life & Style,*

*Hachette Book Group, Inc., New York City, USA.*

Published by Arrangement with Misty Copeland.

Tanzfotos: © Henry Leutwyler

Food-Fotos: © Amy Roth

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Carla Felgentreff

JE · Herstellung: IH

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-17682-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:

