

# FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESER

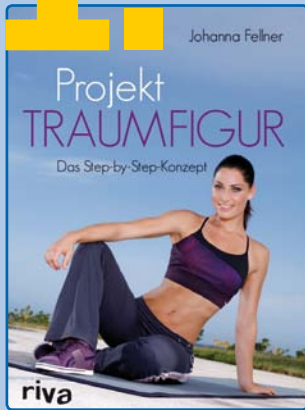
Ihre Fitness wird belohnt (Seite 28/29)



# 1.

## Projekt Traumfigur

Das dreiteilige Step-by-Step-Konzept von Johanna Fellner als Buch



# 2.

## Erfrischend anders

Die neuen MEXX Fresh Düfte für SIE und IHN



# 3.

## Ein Duffel mit allem Drum und Dran

Die perfekte Tasche für Trips, Touren und Studio

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Unsere Gewinne können leider nicht bar ausgezahlt werden.

### präventiv

- 8-9 **Muskeln als Gelenkschoner**  
Nur wenn sie stark sind, sind wir es auch
- 10 **Nacken-Workout - Kopfweh ade**  
Oft im Training vergessen, aber extrem wichtig!

### aktiv

- 6-7 **Willkommen zurück im Trainingslager**  
So kommen Wiedereinsteiger in Form
- Snow-fit Spezial:**
- 11 **Technik & Material ok - Winter juhee!**  
Vorbereitung auf Wintersport - mehr als „nur“ Training
- 12-14 **Pistenfit im Studio für heiße Stunts im Schnee!**  
8 x effektive Ski-Gymnastik
- 15 **Wintersport-Sicherheits-News!**  
Helm - Ski-Brille - Hose
- 16-17 **Pole-Dancing**  
kein erotisches Workout von der Stange
- 18 **12 Übungen für die ersten Sexy-Pole-Moves**  
Damit Sie die Stange schnell im Griff haben

### health

- 19-21 **shape-up Muskelerie**  
Die Rückenstrecker-Gruppe - obere Lastenträger
- 30-31 **Alarmsignal Schmerz**  
Woher er kommt, wann er auftritt, warum er gut ist
- 43 **Denk an dich - werden Sie „sinn-fit“**  
Wer seine Sinne verwöhnt, lebt einfach besser
- 44-45 **Auf die Beine, fertig, los**  
So haben „müde Haxen“ keine Chance mehr
- 46-47 **Entschlacken und entgiften**  
Auszeit für Körper und Geist
- 48-49 **Raus aus der Stressfalle**  
10 einfache Tipps, um wieder „runterzukommen“

### food & care

- 32-33 **Protein: der Muskel-Kraftstoff**  
Muskelaufbau ohne Eiweiß geht nicht
- 34 **Food Gallery**  
Der Granatapfel - eine Naturgranate

### shape up spezial - Sonderteil

- 24-27 **Serie: Die 4 Säulen des Erfolgs:**  
4. Säule: **Ordnung** ist das schlanke Leben
- 35 **Der Jojo-Effekt -**  
wenn Abnehmen krank macht
- 36 **Glykämischer Index**  
Glyx-Tabelle diverser Lebensmittel
- 37 **Fettleibigkeit ist eine weltweite Krankheit**  
Jeder zweite Deutsche ist zu dick
- 38 **Wenn der Stoffwechsel Achterbahn fährt**  
Herz-Kreislauf und die Psyche leiden extrem
- 39 **Wie man den Jojo-Effekt austrickt**  
Der tägliche Gang auf die Waage hilft das Gewicht zu halten
- 40 **Fettleibigkeit beginnt im Gehirn**  
Übergewicht ist Kopfsache - Botenstoff Orexin ist schuld
- 41 **Training - das einzige Mittel gegen Jojo-Effekt**  
Um Bewegung und Workout kommt man nicht drumrum
- 42 **Der persönliche Sportplan zum Abnehmen**  
Mit der nötigen Portion Disziplin geht es voran

### beauty

- 22-23 **Leise rieselt der Schweiß**  
Schwitzen ist gesund - aber was ist, wenn zu viel ausgedünstet wird?

### standards

- 4-5 **check\_in:**  
Keine OP bei Übergewicht - Massage als Therapie - Hafer senkt Cholesterinspiegel - Senf schützt Erbsubstanz - Sport trotz Rheuma - Stress bei Diabetes
- 28-29 **fit-2-win - Ihre Fitness wird belohnt**  
Glückliche Gewinner für tolle Preise gesucht
- 50 **check\_out:**  
Gesunde Vitamine naschen - freuen sich Hirn und Herz Impressum