



07



18



36



48

training

- 7-9 Bringen Sie sich in Pool-Position**
Effektives Workout für den Beach-Body
- 12-13 Sind Sie Lerche oder Eule?**
Den besten Zeitpunkt für das effektivste Training bestimmt Ihr Biorhythmus
- 18-20 Radeln Sie noch oder biken Sie schon?**
Ab wann bringt Radfahren Ihnen etwas für die Fitness?
- 28-30 Koordinative Fähigkeiten II**
Erhalten – verbessern – steigern
- 36-37 Weshalb Kenner sie trainieren**
Faszien – so wichtig wie Muskeln und Kreislauf

food

- 14-16 Wasser Marsch!**
Richtiges Trinken: Der unterschätzte Fitness- und Wellnessfaktor
- 22-25 Green Smoothie – welcome to the jungle**
Grüne Smoothies wirken positiv auf die körperliche Fitness

abnehmen&genießen

- 21 HCG-Diät: Gefahr rauf statt Gewicht runter**
Was Sie über das Wundermittel wissen sollten
- 31 Die schnelle Bikinifigur auch für Männer**
Patiric Heizmann mit dem Notfallplan vor dem Urlaub

health

- 6 Burnout-Spirale rechtzeitig stoppen**
Intensive Nährstoffversorgung verbessert Regeneration
- 10 Verdauung: Mythen im Check**
Das beeinflusst den Darm
- 17 Yoga für die Nase**
Indische Yogis haben erkannt: Nasenspülen macht die Nase fit
- 34-35 Die 180-Grad-Wende**
Fette und Öle im Fokus wissenschaftlicher Neubewertung
- 46-47 Gefährlicher Sonnenschutz!**
Die zwei Seiten einer Medaille
- 48-49 tigerfeeling**
Mit Muskel-Training gegen Gesichts-Falten

beauty&fashion

- 26-27 Bunt, bunt, bunt sind alle meine Kleider**
Auf der Fläche und im Kurs: Outfits sind 2014 bunt
- 40-42 Von Schaumschlägern und Duftmarken**
Duschmittel von shape up Trendsettern empfohlen
- 44-45 Ω – Die Formel für Traumfiguren**
Beauty-Freaks bemessen Schönheit nach Relationen

standards

- 4-5 lady_like:** Verdunstungskälte – Sinnliche Momente – Under Armour – Kalorienfalle Alkohol – Gewichtsfalle Fast Food – 19,6% stören Gesichtsfalten – Herzenssache Schlaganfall – Koffein verbessert Gedächtnis – 2 x pro Woche 5 auf einen Streich
- 11 fit_talk: 15 Minuten – reicht das?**
- 23-33 fit2win-Reise:**
Vom Valluga Hotel in die gigantische Bergwelt des Arlbergs
- 38-39 Das besser shape up-Abo**
Kassieren Sie dicke Treueprämien für langjährige Abofreuden
- 50 dessert:** Online-Abnehmen macht auch nicht schlank