

FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESER

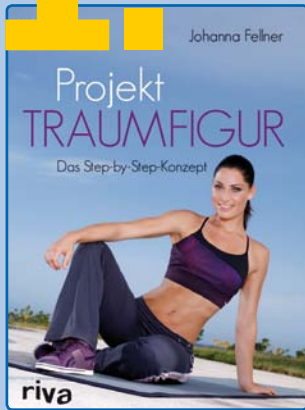
Ihre Fitness wird belohnt (Seite 28/29)



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



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