

# FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESER

Ihre Fitness wird belohnt (Seite 32/33)

# 1.

**Gewinnen Sie eine Woche am Ende Europas:** Martinhal 5 Sterne Familienresort an der Algarve



# 2.

**Der Sissel® Pilates Core Trainer** ist perfekt zur Figurformung



# 3.

Tolle outfits der neuen ZUMBA Fitness „Glow“ Kollektion zu gewinnen!



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

## training

- 6-8 **Was am besten Muskeln macht**  
Einführung in den shape up Geräte-Guide
- 10 **Sag mir, wie Du Sport treibst, und ich sage Dir, wer Du bist**  
Warum unsere Lieblingssportart viel über uns verrät
- 12-14 **Damit Sie mit dem Rad auf Touren kommen**  
Thorsten Lewandowski gibt Tipps zum perfekten Radtraining
- 15-16 **Roll-Kur gegen Stress, Infarkt, Bluthochdruck und Übergewicht**  
Der Tritt in die Pedale ist viel mehr als Freizeitvergnügen
- 40-41 **So macht der Zirkel Beine fit**  
Power für den Vorwärtsdrang mit Beinstrecker/ Beinbeuger-Training

## fitness

- 9 **fitness\_extrem**  
**Fisherman's Friend StrongmanRun:**  
Das shape up-Team hat überlebt!!
- 20-22 **Joggen:**  
Weniger gedämpft zum besseren Ge(h)fühl
- 36-37 **Zellschutz und mehr Energie**  
Eine regelmäßige Einnahme von Coenzym Q10 schützt vor freien Radikalen
- 44-46 **Quadriceps: Der Pacemaker**  
Der vierköpfige Oberschenkelmuskel steuert das Auf und Ab und das Tempo
- 48-49 **fit\_for\_more**  
**Im Höhenrausch**  
Daniel Schmidt ist einer der besten Trampolinspringer in Deutschland

## health

- 11 **Klopfen statt Nadeln setzen**  
Die Meridian Energie-Technik und Regiondo-Gewinn-Spiel
- 17 **Gesundheitliche Risiken von E-Zigaretten**

## 18-19 Schmerzmittel-Doping im Freizeitsport

Viele Hobbysportler vertrauen nicht mehr allein auf Bananen und Mineralwasser

## 47 Tanken eh' der Muskel sauer wird

Wer nicht richtig trinkt, verliert

## beauty

## 24 Schönheit die man essen kann

Studie belegt: Frucht- und Gemüsesaftkonzentrate verbessern Hautgesundheit

## 28 Face-Lifting aus dem Kühlschrank

Drei Tipps gegen das Altern

## beauty & fashion

## 26-27 Damit Sie schöner baden gehen

## food

## 29-31 fit\_kost: Weil doch jeder anders is(s)t

Die 10 populärsten Ernährungsformen Teil 2: Metabolic balance und vollwertige Ernährung

## 34 food\_gallery: Fitness-Kräuter-Küche

## 38 abnehmen&genießen: Fettsucht – ein dickes Problem

Body Mass Index allein kein aussagekräftiger Indikator

## 39 Unterricht für den eigenen Körper

Wer schlank sein will, muss essen

## standards

## 4-5 warm\_up

Latrinen-Lektüre zwischen Klo und Kiosk – Fassbrause – Pistazien – Yoga-Festival am Wannsee – Elyas hat da mal was Neues – Männer wollen richtig schwitzen – Praxisgebühr von der Steuer absetzen?

## 32-33 fit-2-win

Gewinnen Sie eine Reise ans Ende Europas!

## 43 fit-talk: Alle Sommer wieder

## 50 cool\_down: Wenn einer eine Pause macht...

Impressum