

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!**



Foto: Neiron Photo



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

aktiv

6-7 **Täglich 15 Minuten bewegen für ein längeres Leben**

Schon etwas Aktivität kann die Lebenserwartung um Jahre verlängern

training

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

20-22 **Joggen:** Weniger gedämpft zum besseren Ge(h)ühl

36-37 **Zellschutz und mehr Energie** Eine regelmäßige Einnahme von Coenzym Q10 schützt vor freien Radikalen

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

44-45 **Alarmsignal Krampfadern** Wissenswertes rund um die Venen

46-47 **Steine, die keiner braucht** Erfahren Sie die Ursachen für Blasen- und Nierensteine und alles wie man sie verhindern kann

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

10 **Ballaststoffe schützen Frauen-Herzen** Herz-Kreislauf-Risiko um 25% niedriger

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

präventiv

43 **Beeinflusst Magnesiumverzehr Herz-Kreislauf-Krankheiten positiv und** Mit moderner Augendiagnostik das Wunder des Sehens bewahren

standards

4-5 **check_in** Sieben goldene Rückenregeln – Soja hilft durch Wechseljahre – Doch schweres Krafttraining für die Traumfigur der Frau? – Aromaölmassage auf Platz 1 – Deutsche wollen alt werden – IGEL kritisch betrachten

32-33 **fit-2-win** Gewinnen Sie eine Reise ans Ende Europas!

50 **check_out: Tipps gegen den Hicks** Impressum