

FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESER

Ihre Fitness wird belohnt (Seite 32/33)

1. Gewinnen Sie fünf Übernachtungen im Stock****resort, Luxus- und Wellnesswelten vom Feinsten!



2. Perfekte Kontrolle für jeden Sportler mit der neuen Switch von Magellan



3. Outfits in lebendigem Rot der Schweizer Marke LYFE zu gewinnen!



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

fitness

- 6-8 **Hast Du Muckies oder Power?**
Die ultimativen Tests von Kraftausdauer bis Maximalkraft
- 9 **Wie beweglich bist Du eigentlich?**
Test für die Beweglichkeit
- 10 **Gewichtheben**
fördert Maximalkraft und Beweglichkeit
- 12-13 **Feel good!**
10 Wohlfühltipps für Ihr Training
- 36-37 **Endstation Übertraining**
Wenn der Körper streikt
- 42 **Reizender Wechsel**
mit dem Milon-Kraftzirkel
- 44-45 **Muskelreport: Die Wadenmuskulatur**
So werden Waden ein echter Hingucker
- 46-47 **Die Pille, die 1.000 Pillen ersetzt**
Medizinbälle im Wandel der Zeit

abnehmen & genießen

- 28-30 **Jeder nimmt anders ab**
Wege und Irrwege zur Gewichtsreduktion

fit_extrem

- 43 **Zu schnell für die schnellsten Läufer**
Zu extrem für Extremschwimmer
- 48-49 **Dauerlauf durch Europa und auf dem E-Bike einmal rund um Australien**

health

- 14-15 **Was Gefäße jung hält bis ins Alter**
Zellen fahren gerne Fahrrad
- 16-17 **Weil jetzt der Vitamin D-Spiegel sinkt:**
Knipsen Sie die Sonne an!
- 34-35 **Ich bin ganz ruhig und entspannt**
Autogenes Training hilft dem Geist, Ruhe zu finden
- 40-41 **Listen to your heart**
Neueste Erkenntnisse über Herzrisiko, Bauchspeck, Lebensstil und Übergewicht

food

- 20-21 **Achtung! Die Kohlenhydratfalle schnappt zu!**
- 22 **Ein Gläschen in Ehren ...**
oder vielleicht auch nicht?
- 23-25 **fit_kost: Weil doch jede(r) anders is(s)t**
Die 10 populärsten Ernährungsformen
Folge 4: Ayurveda und Mittelmeerkost
- 31 **Schlanksein beginnt im Kopf**
Zehn Fakten zum Thema Ernährung
- 38-39 **Eiweißhaltige Nahrung sagt den Kilos den Kampf an**
Studie belegt: Je mehr Eiweiß, je mehr purzeln die Pfunde

training

- 18-19 **Geräteguide:**
Im Sitzen die Muskulatur aufbauen
Beinstrecker und Beinbeuger

beauty & fashion

- 26-27 **Mach(t) Dich fit für das Leben**

standards

- 4-5 **warm_up**
Viel Fastfood - Kurbeln für Guten Zweck - Männer selten Pfundskerle - Vorsicht bei Teergeruch - Partnerwahl - Kaffee senkt Blutdruck
- 11 **fit-talk:** Der Herbst kommt
- 32-33 **fit-2-win**
Gewinnen Sie eine Reise in eine Luxus-Wellness-Welt im Zillertal
- 50 **cool_down:**
Frühstück bei Phelps
Impressum