

FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESERINNEN

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

- 6-7 **Der Knack-Po vom Wackelbrett**
Da viele Wege nach Rom führen, diesmal Po-Training mit Vibration
- 12-13 **Feel good!**
10 Wohlfühl Tipps für Ihr Training
- 36-37 **Endstation Übertraining**
Wenn der Körper streikt
- 42 **Reizender Wechsel**
mit dem Milon-Kraftzirkel
- 44-45 **Muskelreport: Die Wadenmuskulatur**
Training für wundervoll geformte Waden

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 **Aus vielen schönen Gedanken neue Kraft schöpfen**
Auch der Geist braucht Ruhe - mit Autogenem Training
- 40-41 **Listen to your heart**
Neueste Erkenntnisse über Herzrisiko, Bauchfett, Lebensstil und Übergewicht
- 46 **Schäfchen zählen in der Schwangerschaft**
Das Restless Leg Syndrom kann mit Eisenmangel zu tun haben
- 47 **Nadeln fürs Lebensglück**
Heilmethoden der Chinesischen Medizin
- 48-49 **Venengesundheit**
Diverse Möglichkeiten für gesunde Venen

food

- 8-9 **Gerüchteküche oder Gesundheitsbooster?**
Was sich hinter Phytaminen, Antioxidantien & Co verbirgt
- 10 **Flirtpotential Tomate**
Nicht nur Doping für die Laune
- 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 Kilos

beauty & fashion

- 26-27 **Mach(t) dich fit für das Leben**
- abnehmen & genießen
- 28-30 **Jeder nimmt anders ab**
Wege und Irrwege zur Gewichtsreduktion
- 43 **Übergewicht ist kein Schicksal**
Die erfolgreichsten Schritte gegen Übergewicht

training

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

standards

- 4-5 **lady like**
Traditioneller Supermark oder online - Gesundheitskurse für Kinder besonders effektiv - LYFE bringt Abwechslung - Giftiges Triclosan - Mit müdem Kopf fett essen - Pflanzliche Pflege für das Haar, Ihr beruflicher Erfolg - Ich-Faktor
- 11 **fit_talk: Der Herbst kommt**
- 32-33 **fit-2-win**
Gewinnen Sie eine Reise in eine Luxus-Wellness-Welt im Zillertal
- 50 **Dessert: Liebe statt Olympia**
Impressum

