

FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESER

Ihre Fitness wird belohnt (Seite 32/33)

1.

Gewinnen Sie fünf Übernachtungen ins 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

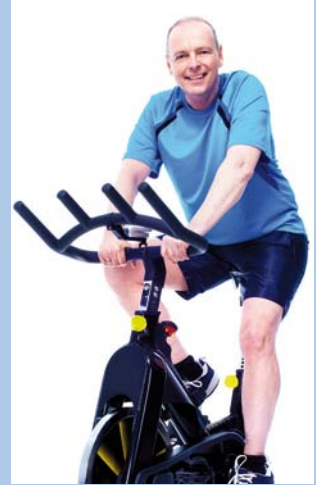


Foto: shutterstock.de

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

health

- 6-8 **Schluss mit Exitus**
Wie man dem Infarkt vorbeugt
- 9 **Alter schützt vor Leistung nicht**
Aktiv bleiben hält jung
- 10 **Liebe Deine Knochen**
Vom Welt-Osteoporose-Tag lernen
- 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 **Europäischer Kardiologenkongress**
Ergebnisse wichtiger Studien
- 44 **Alle zwei Tage Training**
So gut wie ein Medikament: Sport ist Medizin
- 45 **Diabetes-News**
- 46-47 **Alzheimer – vorbeugen und behandeln**
Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkrankung aufhalten soll
- 49 **Heißhunger adé!**
- 49 **Sportler haben höheren Jodbedarf**

food

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

beauty&fashion

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

fitness

- 12-13 **Feel good!**
10 Wohlfühltipps für Ihr Training
- 36-37 **Endstation Übertraining**
Wenn der Körper streikt
- 31 **Reizender Wechsel**
mit dem Milon-Kraftzirkel

abnehmen&genießen

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

training

- 18-19 **Geräteguide: Im Sitzen die Muskulatur aufbauen**
Beinstrecker und Beinbeuger
- 48 **So bleibt der Körper elastisch**
Zwei praktische Geräteübungen

standards

- 4-5 **check_in**
Augen zu und weiter – Trainieren statt Tabletten schlucken – Wer kaut, sündigt nicht – Heut mal mit links – Bei salzarmer Kost können Stresshormone zunehmen – Rundsohle kann Trainingsreiz erhöhen – Gesundes Wissen: Der „Nachbrenneffekt“
- 11 **fit-talk:**
Der Herbst kommt
- 32-33 **fit-2-win:**
Gewinnen Sie eine Reise in eine Luxus-Wellness-Welt im Zillertal
- 50 **check_out: Lachen – immer noch die beste Medizin**
Impressum

