

FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESERINNEN

Ihre Fitness wird belohnt (Seite 32/33)

1 Gewinnen Sie sechs Übernachtungen im Trattlerhof in Kärnten, die perfekte Umgebung zum Schneewandern



2 Achtung Suchtgefahr! Mit den MSR LightningAscent Schneeschuhen



3 Der Healthy Back Bag, Ergonomie aus Rucksack und Tasche



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

training

- 6-9 **Holen Sie ihn aus der Versenkung!**
Beckenbodentraining – die besten Übungen
- 12-15 **Je fitter die Mitte, desto perfekter der Körper**
Core Training ist unerlässlich
- 18 **Geräte-Guide**
Bein- und Gesäßmuskeln sind ständig im Einsatz
Die Beinpresse
- 24-25 **Bevor der Berg ruft**
Vor jeder Skiabfahrt steht das Training
- 40-41 **Milon-Zirkel**
Der richtige Zug für einen starken Nacken
Latzug und Schulterpresse
- 44-45 **Muskelreport**
Adduktoren und Abduktoren

fitness

- 19 **Schritt für Schritt – fit**
Wandern ist Therapie!
- 48-49 **Fit nach der Schwangerschaft**
Ein Fitness- und Gesundheitsplan für Mütter im ersten Jahr nach der Geburt

health

- 16-17 **Schnupfen, Fieber, Heiserkeit**
Wenn der Körper nach Vitaminen schreit
- 20-21 **Darmflora**
so wichtig ist sie für unsere Gesundheit – Pistazien reduzieren Stressreaktionen – Krebs ist Folge ungesunden Lebensstils

anti_aging

- 43 **Bremse für biologisches Altern?**
Aktuelle Studie zeigt positive Effekte von Omega 3 Fettsäuren

abnehmen & genießen

- 28-29 **Frust Mahlzeit!**
Wenn das Gemüt auf's Gewicht schlägt

- 42 **Geld soll Dicken den Appetit verderben**
Politiker schlagen „Abspeckprämie“ vor

ernährung

- 10 **Hurra, das erste 9+12 Baby ist da!**
Ernährungskonzept startet schon in der Schwangerschaft

food

- 30-31 **Qualität geht durch den Magen**
Immer mehr Deutsche sparen weniger am Essen
- 34 **Warum Hollywood-Stars Kokosnüsse so gerne haben –**
Neues Kultgetränk auf dem Vormarsch
- 35-36 **fit_kost: Weil doch jeder anders is(s)t**
Die populärsten Ernährungsformen
Letzter Teil: Steinzeiterernährung
- 37-38 **Eine wahrlich ausgeschlafene Ernährung**
Insulin-Trennkost macht „schlank im Schlaf“
- 46-47 **Sauer macht lustig und bitter macht gesund**
Sechs Kräuter und Lebensmittel für die optimale Verdauung

beauty & fashion

- 26-27 **Fitte Bodies warm verpackt**

standards

- 4-5 **lady_like**
Laser gegen Tätowierungen – Steuern auf Zucker und Fett – Erstmals eigene Fruchtbarkeit testen – Prämiert: Wellness-Innovationen 2012 – an apple a day – Ein Gläschen in Ehren? – Darmkrebsrisiko
- 11 **fit_talk: Mal so Gans ehrlich ...**
- 32-33 **fit-2-win**
Gewinnen Sie eine Reise nach Kärnten
- 50 **Dessert: Helius – Segen oder Stuss?**
Impressum

