

FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESER

Ihre Fitness wird belohnt (Seite 32/33)



Foto: shutterstock.de

1. Gewinnen Sie sechs Übernachtungen im Trattlerhof in Kärnten, der perfekten Umgebung zum Schneeschuhwandern!



2. Achtung Suchtgefahr! Mit den MSR LightningAscent Schneeschuhen



3. Healthy Back Bag, Ergonomie aus Rucksack und Tasche



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

fitness

- 6-7 **Lieber schwitzen als sitzen**
Trotz Minusgraden auf den Weg machen!
- 19 **Schritt für Schritt – fit**
Wandern ist Therapie!

training

- 10 **Für „Good Vibrations“ ist man nie zu alt**
Muskeltraining ist stets sinnvoll
- 12-15 **Je fitter die Mitte, desto perfekter der Körper**
Core Training ist unerlässlich
- 18 **Geräteguide: 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
- 43 **fitnesstraining mit TRX-Geräten**
Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel

health

- 8 **Metabolisches Syndrom – nein danke!**
Krank durch zuviel Bauchfett ist kein unabänderliches Schicksal
- 9 **Stent oder Bypass?**
Was tun bei verengten Herzkranzgefäßen?
- 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
- 40-41 **fit_extrem**
shape up Autor Markus Tischler bezwang per Rad den Beartooth Pass
- 46-47 **Das Kino im Kopf**
Über den Sinn und Zweck des Träumens
- 48-49 **Was das Herz im Winter braucht**
Auch in der kalten Jahreszeit regelmäßig bewegen

beauty&fashion

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

abnehmen&genießen

- 28-29 **Frust Mahlzeit!**
Wenn das Gemüt aufs Gewicht schlägt
- 42 **Geld soll Dicken den Appetit verderben**
Politiker schlagen „Abspeckprämie“ vor

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“

standards

- 4-5 **check_in**
Fettarme Kost nicht erste Wahl – Sport im Alter – Tu's unter die Zunge – 2 statt 1 – Laufvergnügen auch im Winter – Rund ums Hirn – Demenz erkennen
- 11 **fit-talk:**
Mal so Gans ehrlich ...
- 22-23 **Schenken Sie Fitness!**
Alle Jahre wieder fitte Geschenktipps für Weihnachten
- 32-33 **fit-2-win:**
Gewinnen Sie eine Reise nach Kärnten
- 50 **check_out: Helius – Segen oder Stuss?**
Impressum