

# FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESER

Ihre Fitness wird belohnt (Seite 32/33)



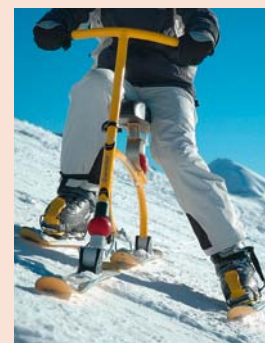
**1.** Gewinnen Sie ein Chill-Out im Chalet mit bis zu sechs Personen



**2.** 2XU Kompressionsbekleidung fürs workout



**3.** Die tolle Ski-Alternative: Das Snow-Bike



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

## präventiv

- 6-7 **Plagen mit dem Magen**  
Was Bewegung bewirken kann
- 48 **Beweglich sein senkt Demenzzrisiko drastisch!**  
Risiko kann um mehr als die Hälfte verringert werden
- 49 **Richtige Ernährung, mentale Fitness -**  
Frauen tun mehr für's Köpfchen - Früherkennung wichtig

## training

- 34-35 **14 Minuten für die Fitness**  
Das Milon Cardio-Training

## fitness

- 39-41 **Drill Dich, quäl Dich - Mach' Dich fit!**  
Die effektiven Übungen des Body Drill
- 46-47 **shape up's Muskelreport**  
Schwach im Alltag, stark im Sport: Die Rotatorenmanschette

## winter\_fit

- 12-13 **Damit der Pisten Spaß nicht zum Fall für den Arzt wird**  
Skifahren kann auch schmerzhaft Folgen nach sich ziehen

## gute\_vorräte

- 14-15 **Das Tier in uns ...**  
Der Schweinehund-Erziehungsratgeber von Hera Lind
- 42 **Schritt für Schritt Nichtraucher werden**

## fit\_food

- 16-18 **Trainingsziel: Besser essen!**  
Auch das Was, Wann und Wie oft ist wichtig
- 20-21 **Mehr Gemüse - aber zu wenig Obst**  
Die Deutschen essen endlich mehr Gemüse, aber leider immer noch zu viel Fleisch

## abnehmen & genießen

- 22-24 **Essen was schlank macht**  
Die richtige Nährstoff-Auswahl unterstützt das Training zur Gewichtsreduktion
- 30-31 **Schluss mit Diäten. Abnehmen geht anders**  
Wenn Sie nur mit dem Blick auf die Waage trainieren, werden Sie eher Ihr inneres Gleichgewicht als Ihr äußeres Gewicht verlieren

## fitness\_guide

- 25-28 **Fit werden - aber wie?**  
Der Wegweiser für Einsteiger und Rückkehrer

## health

- 8-9 **Wie man die Bio-Uhr austrickt**  
Jünger aussehen ist machbar und gut für's Herz
- 10 **Damit Ihnen keiner etwas hustet ...**  
Husten-Tipps
- 36-38 **Sportverletzungen an Muskeln und Gelenken**  
und was man dagegen tun kann
- 44 **Jeder Schritt zählt!**  
Bewegung senkt Krebsrisiko um bis zu 50 Prozent
- 45 **„Ich will wieder gesund werden“**  
Trainingsbericht einer Krebspatientin
- 46-47 **Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz**  
Unterschiedliche Maßnahmen individuell entscheiden

## standards

- 4-5 **check\_in**  
Was Gelenke brauchen - Käse gegen Zucker - SPA oder Fitness? - Krafttraining ohne Geräte - Einstieg in ein schlankes Leben - Verzehr Ingwer - Kalzium-Warnung - Joghurt senkt Druck - Zuviel Dämpfung im Laufschuh schadet
- 32-33 **fit-2-win**  
Chill-Out im Chalet am Großglockner
- 43 **fit-talk:** Belohnung geht anders ...
- 50 **check\_out**  
**Trainingsspaß bei Minusgraden**  
Impressum