



6



9



43



49

training

- 6-8 Muskulatur macht Figur!**
Schauspielerin Rebekka Müller formte ihren Körper für eine Rolle
- 16-17 Fit bis ins Bindegewebe**
Das Training der Faszien schützt Muskeln und Gelenke
- 41 Fürs Training gibts kein hitzefrei**

fit_tours

- 18-19 Urlaub wie im Gesundbrunnen**
Der Club LaSanta - Eldorado der Fitten & Starken
- 25 Packen für Fitness am Strand**
Tipps und Gewinne für aktive Ferien

beauty&fashion

- 9-10 Innen fit – Außen fesch**
Drei gute Gründe, auch der Haut eine Fitness-Kur zu gönnen
- 26-27 Waterproofed**
Sportive Outfits für Sonne, Strand und Wasser

food

- 22-24 Gut geölt - und trotzdem quietscht es**
Manche tierischen Fette sind gesünder als pflanzliche
- 28-30 Entlarvt: Mais-Sirup als (un)heimlicher Dickmacher**
Fatale Nebenwirkungen des Fruchtzuckers
- 34-37 Der Müsli-Check: Was schmeckt? Was nutzt?**
Fitness-Trainer empfehlen's lecker kernig, fruchtig
Drei Tipps für's Aufpeppen und Selbermischen

abnehmen&genießen

- 30 Dicker Bauch geht aufs Herz**
- 31 Abnehmen nur durch Training? – Schön wär's**
- 42 Patric Heizmann: Diät macht dick!**

health

- 12-14 Gesunde Schläge mit kleinen Tücken**
Golf auf dem sportmedizinischen Prüfstand
- 20-21 Schöne Träume in tropischen Nächten**
Zehn coole Tipps für erholsamen Schlaf bei Hitze
- 40 Gute Fahrt für den Rücken**
- 43 Eisen steigert die sportliche Leistung bei Frauen**
- 46 Zehn Tipps gegen Krampfadern**
So bleiben Venen lange gesund und leistungsfähig
- 47-48 Hoch die Beine**
Damit der Stoffwechsel-Müll abfließen kann
- 49 Für Venen voller Saft und Kraft**
Das tägliche Trainingsprogramm für schöne, schlanke Beine

lady_live

- 44-45 Gewollt - gemacht - geschafft**
Wie Denise Janz mit Zirkeltraining 30 Kilo abgenommen hat

standards

- 4-5 lady_like:** Kein Nachwuchs ohne Juno und Izumo – Vorsicht Stückchen! – Sonnenschutz fürs Haar – Gesättigte Fettsäuren machen fetter – Verhütung im Notfall – Kilos machen träge – Deutsche haben Rücken – Gesund? Schmeckt nicht! – Laser gegen Nagelpilz – Donnerstag ist Veggietag – Keine fetten Salben bei Neurodermitis – Krach macht krank
- 11 fit_talk:** Wer hat an der Uhr gedreht?
- 21 Promotion:** Film-Genuss im eigenen Garten
- 32-33 fit2win:** Ihre Fitness wird belohnt
- 38-39 Der shape up Abo-Shop_ Mit Bonuspunkten einkaufen**
- 50 dessert:** Tablets und Simsen drehen Herz und Lunge die Luft ab
- 50 Impressum**