

TSCHÜSS, SCHWEINEHUND! 11 super Selbstmotivations-Tipps

# SHAPE

SHAPE  
DEZEMBER  
2018

**Endlich straffe BEINE!**  
**5** ultimative Übungen, die unsere Schenkel super definiert machen

**Traum-Teint über Nacht**  
Raffinierte Beauty-Tricks, die uns im Schlaf noch schöner machen

**STÄNDIG HUNGRIG?**

Das steckt wirklich hinter dem Dauer-Appetit im Winter  
**PLUS:** Die besten SOS-Tipps gegen Heißhunger

**HEALTHY IN 30 TAGEN**

Jeden Tag eine kleine Sache ändern – in 4 Wochen glücklicher & gesünder werden!

**SCHLANK & FIT in nur 20 Minuten**

**5 Kilo weniger!**

...in 1, 2 oder 3 Wochen:  
Mit dem genialen **SHAPE-Bodytuning-Plan** klappt's!

**KALORIEN KILLEN IN REKORDZEIT:**

Mit diesen 6 **Power-Moves** setzt garantiert nichts an

Deutschland €3,50  
Österreich €3,90  
Schweiz SFr 6,80



# inhalt

## fitness

- 13 Welcome
- 14 **Kalorien killen in nur 20 Minuten**  
6 Power-Moves, die sogar hartnäckige Speckpölsterchen schmelzen lassen
- 18 **Schöne, straffe Beine** 5 ultimative Übungen, die unsere Schenkel schlank und definiert machen
- 21 **20 Dinge**, die nur durchtrainierte Frauen kennen
- 22 **My Sport** Diesmal: Ballett Barre-Trainerin Sinah Diepold
- 23 **Fitspiration** Die besten Blogger des Monats
- 24 **„Was motiviert dich beim Sport?“**  
7 Frauen und 4 Männer verraten es uns
- 27 **Float Fitness** im Selbstversuch
- 28 **5 Kilo weniger wären echt schön...**  
3 Wege, wie wir lästige Extra-Kilos dauerhaft loswerden
- 34 **Trend-Check** Was kann das neue HIIT-Workout „Les Mills Grit Strength“?
- 36 **Applaus** für Kati! Sie nahm über 20 Kilo ab
- 38 **Better together** Diese 7 Partner-Übungen bringen uns in Topform – und unseren Schatz auch!

## food

- 45 Welcome
- 46 **Fit Food statt Kantinen-Koma!**  
1x Vorkochen, 4x Mittagessen für die Arbeitswoche: die besten, gesunden Meal Prep-Rezepte to go
- 53 Food News
- 56 **Ständig Hunger** Was hinter dem Dauer-Appetit steckt und wie wir ihn in den Griff kriegen können
- 60 **Kaloriencheck** Frühstücks-Klassiker

## fashion

- 61 Welcome
- 62 **Skihasen, aufgepasst** Ski- und Snowboard-Looks, die mega-schlank machen
- 67 **Lochmuster** im Fashion-Check
- 68 **Halt mich fest!** Die idealen Sport-Bras für jede Cup-Größe



# 62

**EISBRECHER**  
Mit diesen stylischen Snowboard- und Ski-Outfits machen wir auf der Piste garantiert eine gute Figur

## health, mind & soul

- 69 Welcome
- 70 **Healthy in 30 Tagen!** Jeden Tag eine Sache tun – und sich nach einem Monat gesünder und fitter fühlen
- 74 Health News
- 76 **Vorsicht! Wechselwirkung!**  
Die Kombinations-gefahren bei Arzneien und Lebensmitteln
- 80 Green News
- 82 **Vier machen euch fit!**  
Top-Übungen gegen Menstruationsbeschwerden

## beauty

- 85 Welcome
- 86 **Hoch die Hände!** Cremes für die kalte Jahreszeit
- 88 **Schön im Schlaf** Wie wir über Nacht einen Wow-Glow auf die Haut zaubern
- 92 **Alleskönner** Mandarine
- 93 **Beauty Check** Hydrafacial
- 94 **Gym Tonic** Gesichtswässer sind hochwirksame Frischekicks für schöne, pralle Haut
- 98 **Minimakel** Schlupflieder



# 28

**DER SPECK MUSS WEG**  
Cleverere Programme, mit denen wir bis zu 5 Kilo endlich dauerhaft loswerden



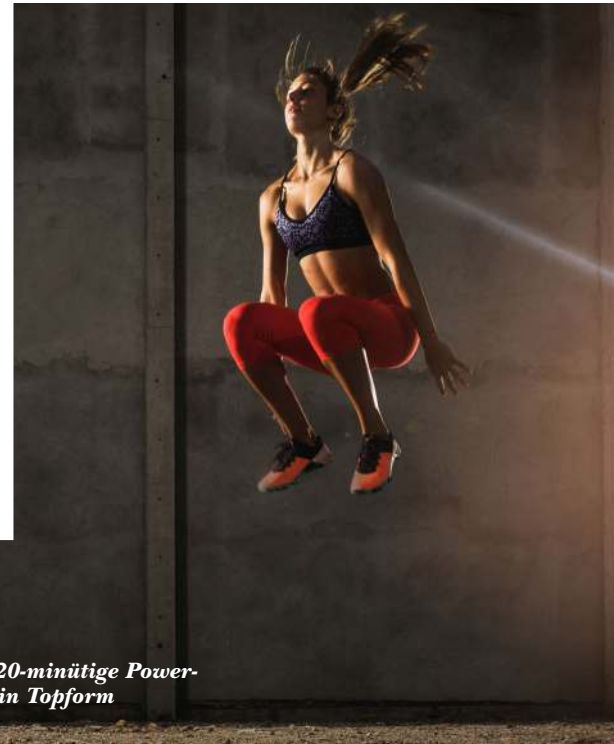
# 108

**WINTER WONDERLAND**  
Wo könnte man nach einem Tag im Schnee besser relaxen als in einem gemütlichen Chalet? Wir stellen die Top-Adressen vor!



# 70

**EIN WARMES FRÜHSTÜCK** – und 29 weitere kleine Tipps helfen uns dabei, uns fitter, gesünder und glücklicher zu fühlen!



# 14

**HELLO, SUPERBODY!** Dieses 20-minütige Power-Workout bringt uns ruck, zuck in Topform

## inspiration

99 Welcome

100 Jaaaa, ich komme! 12 Tricks für extraheiße Orgasmen auf dem nächsten Level

103 „Was ist euer Energie-Booster für den Herbst?“ Die Leserfrage des Monats

104 Body Positivity 20 inspirierende Tipps für eine bessere Ausstrahlung und ein gutes Körpergefühl

108 Don't worry, do Yoga Wie Asanas und Meditation gegen den Herbstblues helfen

112 Love my Body Wie Jana lernte, sich selbst zu lieben

114 Hüttenzauber Skifahren und Boarden machen doppelt Spaß, wenn wir danach in einem dieser Chalets entspannen

## in jedem heft

3 Editorial

6 Unser Covermodel

7 News – Fitness, Fashion, Beauty

10 Verlosung

111 Community

118 Horoskop

121 Vorschau

122 Impressum

123 Finale

Unser Titelmanne Andreea wurde fotografiert von Bob Leinders Haare & Make-up: Corina Friedrich c/o Les Artists Outfit: Hose & Top: Adidas