

Nächster Stop: Abenteuer! Die schönsten sporty Van-Trips

SHAPE

SHAPE
NOVEMBER
2019

Lena
Gercke



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

POWER-FRÜHSTÜCK

Diese healthy Bowls
schenken Energie für den
ganzen Tag

Ran an die Muckis, LADIES!

Mehr
Spaß! Mehr
Motivation!

HIIT-Training für uns
und unsere beste
Freundin

Die 7 besten Übungen für ZU HAUSE

SCHLANK, STRAFF, DEFINIERT:
Wer dieses hocheffektive Home-Workout
macht, braucht kein Gym mehr!

Kein
Stress,
bitte!

Schnelle YOGA-
MOVES für mehr
Gelassenheit &
weniger
Schmerzen

ENTSCULDIGUNG, WO GEHT'S HIER ZUM GLÜCK?
Was der Weg zu einem erfüllten Leben mit Loslassen zu tun hat

INHALT

November



32

DREAMTEAMGOALS

Diese 8 HIIT-Partnerübungen machen nicht nur Megaspaß, sondern verbrennen auch noch über 300 kcal in einer halben Stunde. Top für die Figur – und für unsere Laune

40

START YOUR DAY RIGHT

Von süß bis herzhaft: Diese 8 leckeren Power-Porridges schenken uns Energie für den ganzen Tag



FITNESS

- 13 **WELCOME**
- 11 **MOVE DES MONATS: HANDSTAND**
- 16 **LOVELY LENA** *Wie es Topmodel Lena Gercke schafft, superfit und schlank zu bleiben. Das große Interview*
- 18 **HOME IS WHERE MY WORKOUT IS** *7 effektive Home-Übungen für einen straffen Traumkörper wie den von Lena Gercke*
- 26 **16 SÄTZE**, die man beim Sport und im Bett sagen kann
- 28 **RUNNER'S HERBST HIGH** *10 Gründe, warum wir jetzt zur Hochform auflaufen*
- 32 **DOUBLE TROUBLE** *Die 8 besten HIIT-Übungen für uns und unsere Freundin*

FOOD

- 39 **WELCOME**
- 40 **POWER-PORRIDGES** *Haferflocken-Bowls geben Energie für den ganzen Tag*

- 48 **KALORIENCHECK** *Tapas*
- 50 **RAUS AUS DER ZUCKERFALLE!** *Ist Zucker wirklich so schlecht wie sein Ruf? Wo versteckt er sich überall? Und wie kommen wir von ihm los? Plus: Selbst-Test & gesunde Sweets*
- 51 **COUCH-SNACKEN – ABER RICHTIG!** *Healthy Knabbereien für den Serien-Marathon*

HEALTHY LIFE

- 59 **WELCOME**
- 60 **3, 2, 1, NEUE ENERGIE** *Die besten Strategien, um neue Kraft zu tanken*
- 63 **4 MACHEN EUCH FIT** *Power-Posen für mehr Selbstbewusstsein*
- 64 **JETZT ZÜNDEN WIR DEN STOFFWECHSEL-TURBO!** *So läuft unser Organismus richtig rund – und wir sind fit, schlank und gesund*
- 66 **GREEN NEWS**



50

WIE SÜSS BIN ICH?

Und wie gesund ist das tatsächlich? Zucker versteckt sich nämlich in überraschend vielen Lebensmitteln. Auf was wir achten sollten



28

DURCH REGEN & WIND

Nass? Kalt? Windig? Whatever! Warum wir genau jetzt zur Hochform auflaufen – plus die besten Tipps fürs Joggen im Herbst



ACTIVE-WEAR
...die superstylish aussieht und noch dazu echt günstig ist? Here we go! 32 wetterfeste Teile plus 12 Outdoor-Schuhe unter 150 Euro

90



78

SPORTY BEAUTY

Darf ich beim Workout Make-up tragen? Ist Peelen nach dem Sport okay? Eine Expertin verrät die optimale Cleansing- und Pflege-Routine für fitte Schönheiten

68 KEIN STRESS, BITTE! Der perfekte Masterplan für mehr Ruhe im Leben. Plus: Test, Tipps & 5 Yoga-Übungen für mehr Gelassenheit

71 HEALTH NEWS

BEAUTY

- 77 WELCOME**
- 78 YOU GLOW, GIRL!** Die optimale Beauty-Routine für sporty Ladies
- 81 BEAUTY-FOOD DES MONATS** Pflaume
- 86 WELCHES DEO PASST ZU MIR?** Mit diesen Sprays, Sticks & Co. bleiben wir beim Training frisch

FASHION

- 89 WELCOME**
- 90 STORMY STYLES** Diese wetterfesten Trend-Outfits unter 50, 100 und 150 Euro schützen uns vor Wind und Regen

INSPIRATION

- 97 WELCOME**
- 98 ENTSCHULDIGUNG, WO GEHT'S DENN HIER ZUM GLÜCK?** Locker bleiben, loslassen können, offen sein – 7 Strategien für ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben
- 102 HELDIN DES MONATS** Wie sich Jacqueline Fritz nach ihrer Bein-Amputation zurück ins Leben kämpfte und bei der letzten Paraclimbing-WM Dritte wurde

- 106 NÄCHSTER STOP: ABENTEUER!** Roadtrips im eigenen Van sind Freiheit pur und ein riesiger Trend: die schönsten sportlichen Bulli-Routen durch Europa
- 110 LOVE MY BODY** Wie Nadine trotz Crash-Diäten immer mehr zunahm – und dann doch ihr Wunschgewicht erreichte
- 112 HAPPY SEXTING** Wieso heiße Nachrichten unserem Sexleben und unserer Beziehung guttun

IN JEDEM HEFT

- | | | | |
|-----|-----------------------|-----|-----------|
| 3 | EDITORIAL | 119 | IMPRESSUM |
| 6 | MOTIVATION DES MONATS | 120 | VERLOSUNG |
| 10 | NEWS | 122 | FINALE |
| 116 | HOROSKOP | | |



TITELFOTO
BENJAMIN BECKER
OUTFIT: NIKE