

Lust
aufs

LEBEN

Ihr Magazin für gesunden Lifestyle

**FIGUR
SPEZIAL**
Fitness
Ernährung
Beauty

PSYCHOLOGIE

Wer tut mir gut?

So werden Sie zum
Menschenkenner

ERNÄHRUNG

Intervall- fasten

Abnehmen & gesund bleiben
mit der Trend-Methode

59
Tipps

SCHILANK

& FIT

ins Frühjahr

60



PHILIPP HOCHMAIR.
Wir trafen den gefeierten Schauspieler zum Interview.

FOTOS: GETTY IMAGES, LUKAS ILGNER, RIVA VERLAG/ JAMES MOFFATT
COVERFOTO: GETTY IMAGES



Fitness & Food

48 LOW-CARB-DINNER

Die besten Rezepte für leichte Abendessen mit wenigen Kohlenhydraten und vielen sattmachenden Proteinen.

52 MUSKELN LIEBEN EIWEISS

Warum auch Hobbysportler Proteine brauchen und wie man den Bedarf am besten deckt.

54 BESSER LAUFEN UND ABNEHMEN

Mit unseren Trainingstipps gelingt beides.

57 VEGAN FÜR ITALIEN-FANS

Pizza ohne Mozzarella: Geht das? Und wie!

48

Wellness & Travel

60 AUF EINEN KAFFEE MIT ...

... Philipp Hochmair. Der Schauspieler im Interview des Monats über seine persönlichen Kraftspender und die Wirkung von Barfußgehen.

64 LISSABON-LIVERPOOL

Zwei europäische Kurztrip-Destinationen im Vergleich. Plus: Die besten Tipps aus der Redaktion.

66 MEIN WEG

Frauen erzählen über Neuorientierungen in ihrem Leben. Diesmal: Eine Mittvierzigerin erfindet sich neu in Ägypten.

In jeder Ausgabe:

06 TRENDS

Worauf wir uns im Februar freuen: Die schönsten Produkte und Termine der Saison.

29 APOTHEKERSCHRANK

Was soll jetzt in Ihre Hausapotheke?

32 MEDIZIN-SPRECHSTUNDE

Sie fragen – unsere Experten antworten.

39 BEAUTY-PRAXIS

Experten beantworten Fragen rund um Hautpflege und Kosmetik.

56 FITNESS-SPRECHSTUNDE

Top-Trainer geben Auskunft zu aktuellen Sportfragen.

Trends im Februar

Vom Vegan-Shirt bis zum Flashmob gegen Brustkrebs: Diese Ideen und Termine sind top!



Schon im Lauf-Fieber? Jetzt starten wir wieder richtig durch!

Mit stylishem Outfit macht Joggen noch mehr Spaß. Wichtig: Der BH muss sitzen. Tipp: „Extreme control“-Sport-BH um € 59,95 von **Anita Active** (www.anita.com). Dazu passend: schnell trocknendes und extrem saugfähiges leichtes **Packtowl** Handtuch ab € 12,- (z. B. www.bergfuchs.at) sowie die neue Smartwatch **Huami Amazfit Verge** (€ 149,90 bei www.e-tec.at) – überwacht durchgehend die Herzfrequenz und bietet so einen guten Überblick über das Fitnesslevel. Die besten Lauf Tipps finden Sie ab Seite 54.



Was soll ich nach dem Training am besten trinken?

Ganz klar: Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte (im Verhältnis 1:3 mit Wasser gemixt). Für die Extraportion Proteine nach dem Sport sorgt der neue **nöm PRO Drink**. Er liefert 35 g Protein pro Flasche. Finden wir gut: Der Drink ist fettarm, „low carb“ und ohne Zuckerzusatz. Gibt's in den Sorten Vanille, Schoko und Banane. www.noem.at



Fruchtig-scharfer „Pärchen-Tee“ für gemütliche Stunden zu zweit ...

Der „Frisch verliebt“-Tee von **Sonnentor** begeistert unsere Geschmacksnerven mit Mango, lila Karotte und Chili. Passt besonders gut zu Strudel, Keksen und Joghurtdesserts. Um € 3,89. www.sonnentor.com