

Gewinnen Sie 4000 Euro

Women's Health

**3 Kilo
3 runter
ohne Diät**

Mit nur 4 genialen
Kombi-Übungen

**So ist Meditation
doch was für Sie**
(wir haben's getestet)

**Wie Ihr Frühstück
Sie sogar
schlank macht**

Das ultimative

Turbo- Workout

für sexy Beine, Po & Bauch

Die Lieblings-Übungen der fittesten Insta-Stars

Feel-Good- Food für

- tieferen Schlaf
- besseren Sex
- mehr Power

EXKLUSIV:
Tänzerin
Jenna Dewan
verrät ihren
Body-Plan

**Die besten
Tricks
gegen das
Motivations-Tief**

**Ihr Beauty-
Guide fürs Gym**
Das gehört in
jede Sportsbag

09/2018 Deutschland €3,50
Österreich €4,00 Schweiz sfr5,60
BeNeLux €4,10 Spanien €4,60
Italien €4,60 Griechenland €4,60



56

Das perfekte
Schlank-
Frühstück



68

3 Kilo runter –
easy möglich mit
Supersatz-Training



83

Beauty-Must-
haves für Ihre
Gym-Bag

STYLE & BEAUTY

STYLE

76 Auf heißen Sohlen

Sneakers gehen immer – hier sind die coolsten Modelle

80 Insta-Style

Die lässigsten Sport-Looks der Instagram-Stars – für Sie im Netz gefunden und nachgestylt

88 Pink ist zurück!

Ja, die Sängerin auch – aber wir meinen den Farbton! 8 Komplett-Looks zeigen, wie's geht

100 „Meine Favoriten“

Unsere Kollegin zeigt ihre Fashion-Liebliche des Monats

BEAUTY

78 Easy Metal

Die Lieblingsfarbe des Monats steht Ihnen glänzend: Chrome

81 Wow-Produkte

Was ist dran an Versprechen auf Beauty-Ware? Wir fragen bei den Herstellern nach

83 Ihr Beauty-Guide fürs Gym

Das gehört in jede Sportsbag

86 4000 Euro gewinnen

Voten Sie für Ihre bevorzugten Marken – und räumen ab! Plus: Diese Öko-Düfte riechen toll

96 Gesunde Nägel

So pflegen Sie Ihre Nägel nicht nur richtig, sondern richtig schön

LIFE & SOUL

Thema des Monats: Ego

LIFE

108 Pflegen Sie sich

Sich Gutes tun, ist mehr als eine Tasse Tee. So geht Selfcare

112 „Mein Geheimnis“

9 Frauen sagen, was sie am liebsten ganz alleine machen

SOUL

102 Sie sind großartig!

10 Gründe, warum Sie sich selbst richtig feiern sollten

104 Alles für mich

Warum es gesund ist, auch mal richtig egoistisch zu sein



Alle
Rezepte
in diesem Heft

Banana Bread	39
Bavarian Libre (Cocktail)	49
Bulletproof Coffee	58
Feigen-Flammkuchen	44
Filled Avocado	34
Granola	57
Grüne Smoothie-Bowl	44
Kürbissuppe	44
Mini-Pizza	33
Monkey Bock (Cocktail)	49
Quinoa-Curry	36
Shepherd's Tart	37
Smokey Easy (Cocktail)	48
Süßkartoffel-Curry	47
Thai-Soba-Salat	35
Weißbier Mojito (Cocktail)	49

IN JEDEM HEFT