

PLUS: Geniale Tipps der Top-Trainer

# Women's Health

## Der ultimative Workout-Mix

Leichter in Form dank 2-in-1-Training

**DIPS, TORTILLA, BURGER** – ALLES MEGA GESUND MIT AVOCADO

**Im Check: Die neuen Sport-BHs**

# Für immer schlank

Wie Sie mit Mindful Eating langfristig abnehmen – ohne Verzicht und miese Laune

**Nie mehr schlapp mit der richtigen Vitamin-Strategie**

**Der effektivste Fatburn-Zirkel**  
*30 Minuten reichen!*

*Exklusiv: Die Fitness-Geheimnisse von Schauspielerin Elsa Pataky*

**Blitzschnelle Rezepte für eine Person**

**10 MINI-TRICKS FÜR MAXIMALEN SPASS IM BETT**

03/2019 Deutschland €3,80  
Österreich €4,30 Schweiz sfr 6,10  
BeNeLux €4,40 Spanien €5,00 Italien €5,00



# Inhalt

MÄRZ 2019

## BODY & FOOD

### FITNESS

#### 7 Know-how

Studien, News und Fakten fürs gesunde, genussvolle Leben

#### 17 Super Workout-Mix

Kombinieren Sie das Beste aus 2 Sportarten und sichern sich sensationelle Body-Resultate in Rekordzeit

#### 32 Fit wie Elsa Pataky

Die Schauspielerin verrät ihre Tricks für einen Superbody

#### 36 Geniale Tipps der Top-Trainer

Unser Personal Trainer Team beantwortet die wichtigsten Trainingsfragen

#### 48 Mega Fatburn-Zirkel

Damit verbrennen Sie in nur 20 Minuten stolze 400 Kalorien

#### 56 Kettlebell-Kracher

Garantiert schlank und straff! Sagen Sie schon mal „Tschüs“ zu Ihren Winterpfunden

# 48

Fitness für Foodlover: erst trainieren, dann schlemmen



# 44

Nutzen Sie die Macht von Vitamin B



# 58

Für immer schlank – mit dieser Strategie klappt's



# 24

Schnelle Gerichte für 1 Person

#### 61 „Fitness-Favoriten“

Unsere Redakteurin hat die neuesten Produkttrends für Sie

#### 64 Bouldern für alle

7 gute Gründe, warum jeder den coolen Klettersport mal ausprobieren sollte

### FOOD

#### 21 Powerkörner

Hanfsamen sind ein großartiger Booster für den Salat und die Gesundheit

#### 24 Dinner for One

Diese Rezepte für 1 Person sind fix gemacht und überhaupt nicht aufwendig

#### 47 „Tipps für Genießer“

Unsere Ernährungsredakteurin stellt Yummi-Neuheiten vor

#### 52 Avocado-Kreationen

Ob Dips, Tortilla oder Burger – die südamerikanische Superfrucht veredelt jedes Gericht

### HEALTH

#### 44 Nie mehr schlapp

Wie Sie dank Vitamin B langfristig mehr Power bekommen

### ABNEHMEN

#### 14 Intervallfasten

Warum die 5:2-Methode perfekt für Einsteiger ist

#### 42 Schlank-Menü

Mit dem 1500-Kalorien-Tag nehmen Sie auf leckerste Weise ab

#### 58 Für immer schlank

Mit Mindful Eating purzeln die Kilos – und bleiben auch weg

#### 62 Heldin der Waage

Unsere Leserin Diana nahm aus Liebeskummer 19 Kilo zu und verrät, wie sie es geschafft hat, die wieder loszuwerden



### Alle Workouts in diesem Heft

Fusion-Fitness: Ballett + Gewichte	18
Fusion-Fitness: HIIT + Relaxing	20
Fusion-Fitness: Yoga + Boxen	18
Kettlebell-Workout	56
Fatburn-Zirkel	49
Power-Plan fürs Fitness-Studio	63



# 94

Wie Granatapfelkerne Ihr Sexleben verbessern können, lesen Sie hier

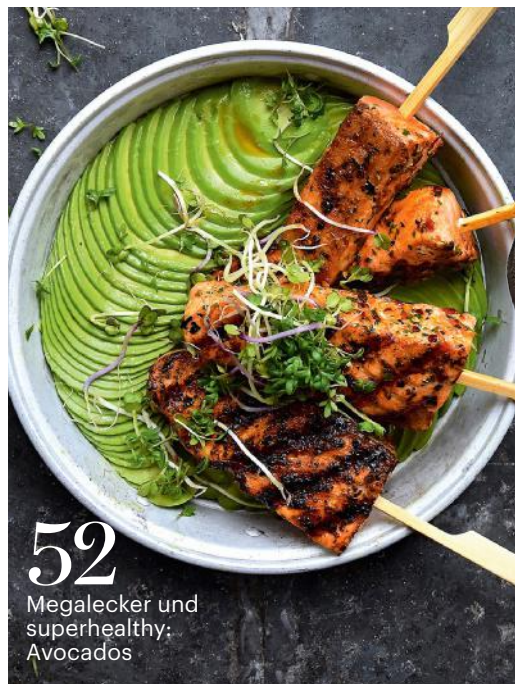
# 36

Unser Personal Trainer Team wird Sie in Bestform bringen



# 17

Holen Sie das Beste aus 2 Sportarten raus und verdoppeln Sie mit diesem Workout den Effekt



# 52

Megalecker und superhealthy: Avocados



# 80

Sports-Bra-Guide: Welcher in bewegten Zeiten Halt gibt

## STYLE & BEAUTY

### STYLE

#### 68 Coole Rucksäcke

Damit bringen Sie Ihre Sachen stylish von A nach B

#### 72 Insta-Fashion

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

#### 80 Die neuen Sport-BHs

Egal, ob Sie Yoga oder Running lieben: Mit diesen Modellen bleibt beim Sport garantiert alles da, wo es hingehört

### BEAUTY

#### 70 Braun ist angesagt

Welche Nuance die richtige für Ihre Lippen und Augen ist

#### 71 Wow-Produkte

Was ist dran an den Versprechen auf Beauty-Ware?

#### 74 DIY-Gesichtsmasken

Selbst gemacht ist immer noch am besten

#### 76 Green Glam

Die Beautywelt wird immer grüner! Mit diesen Produkten tun Sie etwas Gutes

#### 88 Härliche News

Soforthilfe für alle, die unter Haarausfall leiden

#### 91 „Einfach schön!“

Unsere Kollegin hat ihre aktuellen Favoriten zusammengestellt

#### 92 Oh, wie süß!

Honig ist ein echtes Wundermittel für Haut und Haar

## LIFE & SOUL

Thema des Monats: Hoch hinaus

### LIFE

#### 96 Ruhe im Baumhaus

Hotels in luftiger Höhe, die Sie garantiert runterbringen

#### 100 Easy nach oben

Welcher Weg auf der Karriereleiter der richtige für Sie ist

### SOUL

#### 94 Mini-Tricks für maximalen Spaß im Bett

10 geniale Dinge, die Sie zum Höhepunkt bringen

#### 104 Glücksmomente

So einfach lösen Sie im Alltag kleine Hochgefühle aus



### Alle Rezepte in diesem Heft

Artischocken-Garnelen-Pasta	43
Avocado-Carpaccio mit Lachs	53
Avocado-Eiersalat	54
Bananen-Erdnussbutter-Eiscreme	31
Basisrezept für Granola	27
Crunchy Müsli ohne Kristallzucker	63
Gegrilltes Rosmarin-Gemüse mit Manchego und Serrano-Schinken	25
Grünkohlsalat mit Wildreis und Hähnchen	28
Kartoffelsalat ohne Mayo	54
Kefir-Smoothie	42
Kirsch-Mandel-Vanille-Granola	27
Pistazien-Petersilien-Pesto	31
Portobello-Burger mit Guacamole	53
Schnelles Kimchi	42
Schoko-Kokos-Bananen-Granola	26
Spinatsalat mit Avocado und Hanf	21
Tempeh-Spieße mit Erdnuss-Dip	43
Tortilla mit gegrilltem Lachs	55
Tunfisch-Tacos	28
Wake-up-Smoothie	27
Würzige Saaten-Granola	26

IN JEDEM HEFT