

# Women's Health

05/2019 Deutschland €3,80  
Österreich €4,30 Schweiz sfr 6,10  
BeNeLux €4,40 Spanien €5,00 Italien €5,00

**NIE WIEDER  
JO-JO-EFFEKT!**  
So überlisten  
Sie Ihre  
Fett-Gene

**Das perfekte Food  
für den Feierabend**  
Schnell fertig, echt gesund

In nur 10 Minuten

**STRAFF  
UND  
SEXY**

**Geniale Kurz-Workouts  
für Arme, Po, Bauch & Beine**

**Flacher Bauch  
dank Yoga**  
Mit dem Hollywood-  
Flow schafft es jede

**TEST: IST IHR  
STRESS-LEVEL  
GEFÄHRLICH?**

*Plus: Fit-Tipps von  
Vanessa Hudgens*

**NEU!**  
**MIT SHOPPING-CARD**  
JETZT SPAREN SIE  
RICHTIG VIEL

**ACTIVE  
SHOPPING  
DAYS**

VOM 02. BIS 12. MAI 2019

Men'sHealth Women'sHealth RUNNERS







38

Das sind die besten Produkte des Jahres aus dem Bereich Ernährung



68



46



78

Kurz und knapp: Der Sommer wird heiß



Auf die Plätze, fertig, shoppen! Sichern Sie sich mit unserer Active Shopping Days-Karte super Rabatte

## STYLE & BEAUTY

### STYLE

#### 78 Schöne Shorts

Ob wild gemustert oder elegant einfarbig: Das sind die angesagtesten Muster, Schnitte und Styles der Saison

#### 86 Der helle Wahnsinn

Egal, ob nur als Akzent oder Allover: Weiß ist die absolute Frühjahrsfarbe. So tragen Sie den coolen Ton

### BEAUTY

#### 80 Knallig korallig

So gehen Sie mit der Trendfarbe nicht unter

#### 81 Wow-Produkte

Was ist dran an den Versprechen der Beauty-Produkte?

#### 82 Probiotische Kosmetik

Neuer Trend im Tiegel: Bakterien und fermentierte Zutaten lassen die Haut jetzt noch schöner strahlen

#### 96 Cellulite-Update

Was wirklich gegen die kleinen Dellen hilft – und was Sie sich getrost sparen können

#### 100 „Einfach schön“

Unsere Beauty-Kollegin hat ihre aktuellen Favoriten des Monats für Sie herausgesucht

#### 102 Berauschend

Hanfsamen machen nicht high, sind aber ein echtes Highlight für Haut und Haar

## LIFE & SOUL

Thema des Monats: Feuer und Flamme

### LIFE

#### 104 10 Gründe...

...warum es sich lohnt, für eine Sache richtig zu brennen und seine Begeisterungsfähigkeit nicht zu verlieren

#### 106 Ist Ihr Stresslevel gefährlich?

Machen Sie den Test und finden heraus, wie Sie den Burn-out verhindern können

### SOUL

#### 110 Das verrät Ihr Beuteschema

Welchen Einfluss Ihr Ex-Freund auf Ihr aktuelles Liebesleben hat (Spoiler: einen riesigen...)

IN JEDEM HEFT



Alle  
**Rezepte**  
in diesem Heft

Baobab-Kokos-Pancakes	67
Big-Mac-Salat	75
Gebratene Salatherzen mit Spargel und pochierem Ei	29
Griechisches Bauernsalat-Sandwich mit Grapefruit	31
Proteinriegel	75
Roher Wildlachs mit Wasabi-Rahmgurken	30
Süßkartoffel-Nachos	65
Überbackene Schinkenfleckerl	32
Zitronen-Tagliatelle	32