

14 S. Nachhaltigkeits-Special

# Women's Health

*Kate Hudson*

zeigt ihr  
bestes  
Training bei  
Zeitmangel



**Schöne  
Arme &  
flacher  
Bauch**

**6 Übungen für den  
Super-Effekt**

Wie viel  
Körperfett  
ist ideal  
für dich?

**DIESES ESSEN  
SORGT FÜR  
GUTEN SCHLAF**

**So ist Pizza  
immer  
erlaubt**

Lecker, trotz  
wenig Kalorien

**SCHLANK OHNE STRESS**

**LEICHTE REZEPTE + TRAINING FÜR JEDES LEVEL = 3 KILO RUNTER IN 4 WOCHEN**

09/2020 Deutschland €3,90  
Österreich €4,50 Schweiz sfr6,20  
BeNeLux €4,60 Spanien €5,20 Italien €5,20



# Inhalt

SEPTEMBER 2020

## GREEN-SPECIAL

### 80 Nachhaltiger leben

Die tollsten Initiativen und Produkte, die das Leben ein bisschen ökologischer machen

### 84 Grüner trainieren

So schützt du die Umwelt beim Sport in freier Natur

### 90 Plastik-Update

Wie innovative Recycling-Projekte verhindern, dass Plastik in die Natur gelangt

## BODY & FOOD

### FITNESS

### 8 Know-how

Studien, News und Fakten fürs gesunde, genussvolle Leben

### 16 Liegestütze lernen

So geht's easy in 4 Wochen

### 19 Schlank ohne Stress

Ganz relaxt zum Wunschgewicht. Mit diesen Tipps und dem Workout kannst du 3 Kilo verlieren, wenn du dazu unsere Schlankrezepte aus dem Heft kombinierst



### Alle Workouts in diesem Heft

Liegestütz-Workshop	17
Mind-Body-Workout	22
Resistance Loop	50
Schlank Arme, flacher Bauch	60



76



52



44



60

### 32 Fit mit Kate Hudson

Unser Cover-Girl zeigt, wie man bei Zeitmangel clever trainiert

### 44 Wie viel Körperfett ist ideal für dich?

3 Experten verraten, wie du mit Sport und Ernährung auf dein richtiges Maß kommst

### 50 Das Super-Tool

Mit dem Resistance Loop bringst du dein Workout aufs nächste Level

### 60 Schöne Arme, flacher Bauch

Diese 6 Basis-Moves bringen dich in Shape – in Rekordzeit!

### 73 Fitness-Favoriten

Die neuesten Produktrends, für dich zusammengestellt

### 76 Active Recovery

Cleverer Erholung: Wer richtig regeneriert, feiert schneller Trainingserfolge

### 113 Workout des Jahres

Lass dir dieses Fitness-Event auf keinen Fall entgehen

### FOOD

### 24 Willst du Meer?

Von diesen Fischgerichten ganz, ganz sicher!

### 42 Fenchel-Liebe

Für alle, die nicht genug davon bekommen können: Fenchel-Rezepte für den ganzen Tag

### 52 So ist Pizza erlaubt

Der Italo-Klassiker ist fettig und ungesund? Diese leckeren Exemplare hier garantiert nicht

### 65 Tipps für Genießer

Unsere Ernährungsredakteurin stellt die tollsten Yummi-Neuheiten des Monats vor

Foto: BEAU GREAL; Styling: KIRSTEN SALADINO; Haare: NIKKI LEE/901 ARTISTS FOR IN COMMON; Make-up: DEBRA FERULLO/TRACEY MATTINGLY; Maniküre: HANG NGUYEN FÜR CHANEL VERNIS/NAILING HOLLYWOOD; Pullover und Hose: NAGNATA; Ohrringe: MARI TOMIE JEWELRY



66



14 SEITEN  
GREEN  
EXTRA

79



96

Die neuen Masken vereinen alle Superkräfte für gepflegte Haut



Alle  
**Rezepte**  
in diesem Heft

Asia-Salat mit Fenchel und Pekannüssen	43
Büsumer Krabben mit Rührei	30
Erdbeer-Fenchel-Eiscreme	43
Fenchel-Birne-Koriander-Saft	42
Gegrillter Fenchel mit schwarzer Quinoa und Grapefruit	42
Grünes Thai-Curry	37
Klassische Margherita	54
Klassische Salami-Pizza	57
Labskaus im Glas	26
Massierter Grünkohl-Salat	37
Matjes-Brötchen mit Salat	28
Moules Frites mit schneller Aioli	25
Pizza mit Birne, Blauschimmel und Walnüssen	53
Pizza mit Frischkäse, Lachs, Dill und Kapern	57
Pizza mit Waldpilzen und Brie	54
Salat-Wraps	36
Scholle vom Grill	27
Warme Frühstücks-Bowl	36

**66 Lebensmittel für einen erholsamen Schlaf**

Bei welchem Essen du zugreifen und welche Lebensmittel du vor dem Schlafengehen lieber meiden solltest

**68 Food-Trends**

26 Ernährungshypes im Check. Welche wirklich etwas bringen

**HEALTH**

**38 Besser schwitzen**

So holst du trotz Hitze das Beste aus dir raus

**74 Top-Mitbewohner**

Diese Zimmerpflanzen sehen nicht nur gut aus, sie machen auch gesünder und glücklicher!

**ABNEHMEN**

**36 1500-Kalorien-Tag**

Mit Vitamin-Power abnehmen – ohne knurrenden Magen!

**58 Kilosiegerin**

Wie unsere Leserin Tina sagenhafte 42 Kilo verloren hat

**STYLE & BEAUTY**

**STYLE**

**93 Fashion Must-know**

Diese kurzen Shorts bleiben lange in Erinnerung

**94 Looking for Gold**

Wie du goldige Accessoires perfekt kombinierst

**100 Mini-Bags**

Must-have: kleine Taschen für den großen Auftritt

**104 Fashion-Favoriten**

Unsere Style-Kollegin stellt ihre neuen Lieblingsteile vor

**BEAUTY**

**96 Ab in die Maske**

Sheets und Silikon-Patches sind die neuen Pflege-Booster

**102 Moringa**

Die Wirkung des Wunderbaumes ist einfach magisch

**MIND & SOUL**

**MIND**

**105 Kopf oder Herz?**

Studien belegen: Ein entspanntes Leben gibt's nur, wenn beide Hand in Hand gehen

**SOUL**

**108 In der Stille liegt die Kraft**

Wie Introvertierte ihre Stärken am besten nutzen können

IN JEDEM HEFT