

# active woman

Das Fitnessmagazin für die Frau

MAI/JUNI  
2012

Jetzt  
neu

MEGATREND

## Zumba!

Tanzen. Fitness, Partylaune mit Zumba Fitness!  
Plus: Zumba-Accessoires

## Sexy Beach Fashion

Bademode 2012:  
Werden Sie zum echten Hingucker!

Mit Joggen  
schlank für immer

# DAUERBRENNER LAUFEN

- heiße Motivationstipps von Laufprofis
- 3 individuelle Trainingspläne für den Wiedereinstieg
- trendy Laufmode für den Sommer 2012

test active woman  
Neue Laufschuhe für Frauen

Fit fürs Flirten  
So schnappen Sie sich  
Ihren Traumprinzen!

## Yoga & Walking

Der neue Weg:  
Breathwalk für mehr Energie und innere Freiheit

NEUE REZEPTE

## Alles Spargel!

Quiche, Risotto & mehr:  
7 leckere Spargel-Variationen



# fit & FOOD

Selber kochen  
zahlt sich aus...



Immer noch hält sich das hartböckige Vorurteil, dass der Verzehr von Fertigprodukten günstiger ist als selber zu kochen. Das ist ein Trugschluss, vor allem wenn gleich für mehrere Personen gekocht werden muss. Zudem enthalten Fertigprodukte zu viel Salz, versteckte Fette und kaum Vitamine. Wer selber kocht, kann den Fettgehalt des Essens bestimmen und zu vollwertigen Beilagen greifen. Vollkornprodukte bietet inzwischen jeder Supermarkt an. Bei Obst und Gemüse empfiehlt es sich, auf Exoten zu verzichten und stattdessen erschwingliche regionale Sorten einzukaufen.



## SOS bei Nackenschmerzen

Schätzungsweise lassen sich jährlich drei bis vier Millionen Deutsche wegen Schulter- und Nackenschmerzen behandeln – kein Wunder, denn sie sind äußerst unangenehm und schränken den Alltag deutlich ein. Häufige Ursache: Stress, einseitige Belastung oder falsche Körperhaltung. Meist stecken dahinter verspannte Muskeln. Jetzt gibt: Bloß nicht stillhalten! Der bekannte Yogalehrer Dr. Ronald Steiner zeigt bei yogaeasy.de in einem 3-Minuten-Yoga-Clip simple Übungen, bei denen harte Schulter- und Nackenmuskeln durch gestaute Anspannung und sanfte Entspannung wieder weicher werden. Tipp: Am besten täglich üben!

## Eiweiß für mehr Power

Seit 10 Jahren ist Power Eiweiß plus (750 g für 30 Euro in der Apotheke) von Hansapharm erfolgreich im Markt. Die Qualität ist unübertroffen: Ein Molkenprotein-Eiweiß mit 500 mg L-Carnitin pro Portion, in optimaler Zusammensetzung und ohne unerwünschte Kohlenhydrate. Besser geht es nicht, wenn es heißt, effektiv abzunehmen bzw. Muskulatur zu erhalten oder aufzubauen. Das Proteinplus hat einen Eiweißanteil von 80 Prozent und unterstützt somit hervorragend Fettverbrennung, Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Power Eiweiß plus ist für Diabetiker geeignet und neben den Geschmacksrichtungen Erdbeere und Vanille seit Herbst 2011 auch in Schokolade erhältlich – ein Geschmack, der aktive Sportler nicht nur fit, sondern auch glücklich macht. [www.hansapharm.de](http://www.hansapharm.de)



## Küss dein Leben!

Die May-Kur kennen viele als umfassendes Entschlackungs- und Gesundheitskonzept. Doch sie kann viel mehr: Dr. Franz Milz zeigt mit dem von ihm neu entwickelten ganzheitlichen „Kiss your life“-Konzept, wie es im Rahmen einer „May-Kur am Wochenende“ gelingen kann, wichtige Lebensfragen zu klären, Altes loszulassen und Neues zu wagen. Kösel Verlag; 15,95 Euro

