

fit

FOR FUN

**SCHLANKTIPPS
IM CHECK**

**WELCHE HELFEN,
WELCHE NICHT**

**20 NEUE MODELLE
DER GROSSE
LAUFSCHUHTEST**

10x STARKER RÜCKEN

**DIE BESTEN THERAPIEN, DIE BESTE VORSORGE,
DIE BESTE SOFORTHILFE – PLUS: ZWEI WORKOUTS**

**BIER, ZIEGEN,
HEAVY METAL**

**DIE VERRÜCK-
TESTEN
YOGA-ARTEN**

8 BLITZ-REZEPTE

**ONE-POT-
MEAL MIT
PASTA**

**ALLZWECK-
WAFFE
KURZHANTEL:
WORKOUT, TIPPS,
PRODUKTE**

**GESUNDMACHER
HONIG**

**WIE GUT
IST SLOW
SEX?**



INTENSIV

Martina (rechts) war die Gewinnerin des PT mit LeaLight (3). Durch die Reise hat sie ein neues Ziel: Krafttraining statt nur Laufen

3

„FRAUEN MÜSSEN KEINE ANGST MEHR VOR MUSKELN HABEN. RAN ANS TRAINING!“

BARBARA MEIER, 30
(MACHTE IN WARNEMÜNDE SOGAR BEIM FIT-COVER-SHOOTING MIT)

EIN RUCKSACK VOLL FITNESS

Alle Teilnehmer bekamen ein besonderes Goodie

Für Pausen zwischen den Kursen gut gerüstet waren alle Teilnehmer der FitGesund-Woche mit ihrem Rucksack, denn er war gut gefüllt mit FIT FOR FUN-Food-Highlights: Chia-Zwieback, vegane Fitnessbären, Paleo Bites, My-smoothie und natürlich eine Ausgabe von FIT FOR FUN. Dazu ein Trinkbecher von Intersport sowie Proteine.

Macht Muskelverspannungen Beine!

Unterstützt die Massage bei Muskelverspannungen nach dem Sport.

9,95 €
100 ml
(9,95 € je 100 ml)

dm drogerie markt GmbH + Co. KG, Carl-Neuberg-Str. 1, 76185 Karlsruhe