

active
woman

active woman

Das Fitnessmagazin
für die Frau

SEPT./OKT.
2012

Wackel-Workout

14 Übungen für eine Top-Figur
und eine starke Haltung

PSYCHOLOGIE

Das Schweigen der Männer

Warum Männer uns so wenig
über ihr Innerstes verraten
und wie wir trotzdem glück-
lich mit ihnen werden!

Endlich Wochenende!

- Radtouren für den Herbst
- Hütten-Hopping mit der Familie
- Plus: Ausrüstung und Outdoor-Fashion

Für immer schlank

So halten Sie Ihr GEWICHT

*Traumgewicht erreicht? Mit unseren effektiven, super-
leichten Ernährungs- und Workout-Tipps bleiben Sie
auf Dauer schlank*

Camp active woman
Unsere Leserinnen
auf Abnehmwoche

*Rose, Feige & Co.
für schöne Haut*

Beauty-Trend Pflanzenpower

Das Auge isst mit

WAS KAROTTE, MILCH
UND HERING FÜR IHRE
SEHKRAFT TUN KÖNNEN

Fit mit Kinderwagen

*Zeitsparendes Training
mit Baby & Buggy*

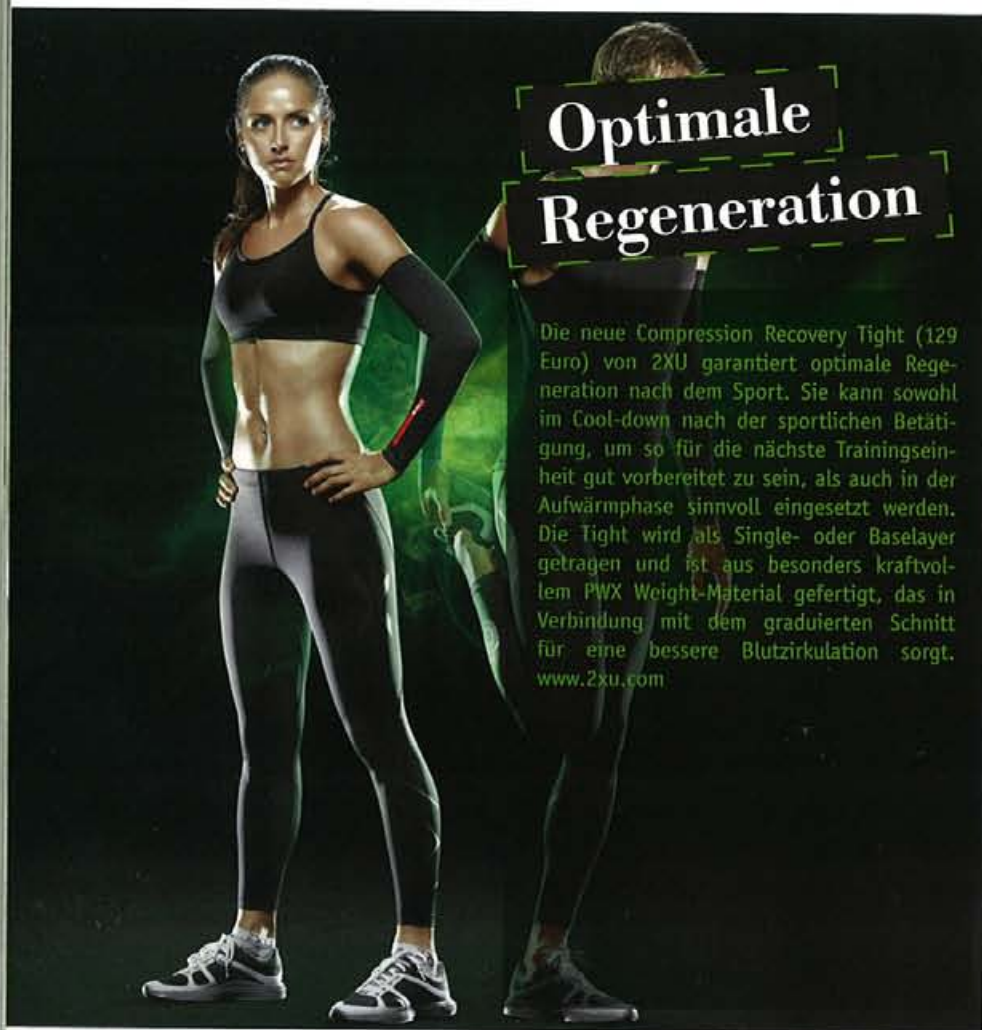
ISSN 2191-723X • Deutschland € 2,90
• Österreich € 3,35 • BENELUX € 3,45
• Schweiz sfr 5,80 • Italien, Spanien,
Portugal (cont.) • Frankreich € 4,00
• Griechenland € 4,50



4 197360 002907

05

fit & GESUND



Optimale Regeneration

Die neue Compression Recovery Tight (129 Euro) von 2XU garantiert optimale Regeneration nach dem Sport. Sie kann sowohl im Cool-down nach der sportlichen Betätigung, um so für die nächste Trainingseinheit gut vorbereitet zu sein, als auch in der Aufwärmphase sinnvoll eingesetzt werden. Die Tight wird als Single- oder Baselayer getragen und ist aus besonders kraftvollem PWX Weight-Material gefertigt, das in Verbindung mit dem graduierten Schnitt für eine bessere Blutzirkulation sorgt. www.2xu.com

MUSKELKATER ADE

Welche Sportlerin kennt das nicht: Der neu aufgestellte Trainingsplan hat unheimlich viel Spaß gemacht, die Muskeln wurden ausgiebig beansprucht. Doch die Quittung für die sportliche Betätigung kommt meist gleich am nächsten Tag, wenn der Körper sich schmerzhaft bemerkbar macht – Diagnose Muskelkater. Die natürlichen Enzyme in Wobenzym® plus bereiten dem Katzenjammer ein schnelles Ende. Sie spüren die Entzündung auf und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Zudem sorgen die Enzyme für eine Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und fördern so den Abtransport abgestorbener Zellreste. Das Flavonoid Rutosid unterstützt zusätzlich den abschwellenden Effekt und wirkt antioxidativ. www.wobenzym.de



Problemzonen unter Druck

Hypoxi bietet eine innovative Figurformungsmethode, die den gezielten Fettabbau an den Problemzonen Bauch, Beine, Hüfte, Po ermöglicht. Vier patentierte Behandlungsgeräte kombinieren Über- und Unterdruckbehandlung mit moderater Bewegung. Diese Kombination regt den Stoffwechsel und die Durchblutung in den Problemzonen an und fördert damit den Fettabbau genau an diesen Stellen. Ganz ohne schweißtreibendes Fitnessstraining und strenge Hungerkuren. Nach ein bis zwei Monaten Hypoxi-Training mit jeweils drei Einheiten à 30 Minuten pro Woche wird nicht nur eine Umfangreduktion an den Problemzonen erreicht, sondern auch das Bindegewebe gestärkt, die Haut gestrafft und Cellulite deutlich gemildert. Der Preis für ein Training in einem der vielen Hypoxi-Studios in Deutschland liegt bei 390 Euro pro Monat. www.hypoxi.com

