

Match des Monats



JOGGEN

Zum Ankurbeln der Fettverbrennung



BALLETT

Zum Dehnen und Beanspruchen der Beinmuskulatur



Straffe Beine

Für stark definierte Muskeln

Die Mischung aus Ausdauertraining und Ballett-Posen sorgt dafür, dass unsere Beinmuskeln besonders in Form gebracht werden. Die Beine werden schlanker und vor allem straffer.



REDAKTIONS-INSIDER

„BEIM TRAINING WILL ICH AN MEINE GRENZEN GEHEN. UM LÄNGER DURCHZUHALTEN, NUTZE ICH KLEINE ABLENKUNGS-MANÖVER. ZUM BEISPIEL ÜBERLEGE ICH, WAS ICH DIE VERGANGENEN DREI TAGE ZUM MITTAG HATTE. SO VERGESSE ICH, WIE ANSTRENGEND DIE PLANK GERADE IST.“

FITNESSTRAINERIN UND -REDAKTEURIN ANTONIA verrät ihr Geheimnis für mehr Durchhaltevermögen.

SHAPE

News



SOFTDRINK-ALTERNATIVE

Die neue Trinkflasche des Münchner Start-ups air up macht Zuckerzusätze oder das Kleinschnippeln von Obst überflüssig, um unserem Wasser tollen Geschmack zu geben. Durch einen speziellen Einsatz am Kopfteil der Flasche – den sogenannten Duft-Pod – wird dem Wasser beim Trinken aromatisierte Luft beigemischt. Das Gehirn schreibt das Aroma dem Wasser selbst zu, wodurch der Eindruck entsteht, dass das gesunde Getränk beispielsweise nach Pfirsich schmeckt. Das Startpaket mit fünf verschiedenen Duftaufsätzen und Flasche gibt es im Einzelhandel für knapp 30 Euro.

MACH es healthy



Klassisches Sandwich
235 kcal



Cloud-Bread-Sandwich
75 kcal

KOHLLENHYDRATE EN MASSE? NICHT MIT UNS!

Für 4 Portionen

Brot: 3 Eier, 100 g Doppelrahmfrischkäse, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, nach Belieben Kräuter

Ofen auf 150 Grad vorheizen. Eier trennen. Eigelb und Frischkäse verrühren, das Backpulver und je nach Geschmack frische Kräuter dazugeben. Eiweiß steif schlagen und anschließend vorsichtig unter die Frischkäse-Masse heben. Den Teig auf 8 Fladen aufteilen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen. Je zwei der frischen Brote nach Belieben belegen.

Afterglow



KAFFEE FÜR EXTRAREINE HAUT

Wer seinem Gesicht nach dem Training etwas besonders Gutes tun will, greift zur Reinigung auf ein Peeling zurück. Das befreit Poren nach dem Schwitzen und sorgt für einen strahlenden Teint. Aus der Drogerie muss das Produkt aber nicht kommen. Einfach 3 Esslöffel Kaffeesatz mit 1 bis 2 Esslöffeln Kokosöl vermischen. Fertig ist das DIY-Peeling. Tipp: Etwas mehr anrühren und gleich dem ganzen Körper ein Scrub verpassen.

Sweat It Out



WÄRME FÜR DIE MUSKELN

Draußen kalt, drinnen extraheiß. Der Saunagang macht uns nach unserem Workout fit für den kommenden Tag, Muskelkater und -zerrungen werden bekämpft. Der Grund: Durch Hitze und Abkühlung im Wechsel wird die Durchblutung angeregt, daher der positive Effekt auf müde Glieder. Zwischen dem Training und dem spannenden Saunagang sollten aber mindestens 20 Minuten liegen. Nach zwei bis drei Schwitzpartien ist der maximale Erholungseffekt ausgereizt.