

# Women'sHealth Los geht's ...



**L**etztes Jahr habe ich im Urlaub ein neues Lieblingswort gelernt: „Frokost“ – das ist Dänisch und bedeutet „Frühstück“. Da mich die erste Mahlzeit des Tages tatsächlich immer sehr froh macht, finde ich diesen Begriff unglaublich passend. Dass ich mich hier allerdings gerade als Frühstücks-Fan oute, kann ich selbst kaum glauben. Denn eigentlich wurde dieses Morgenritual von mir jahrzehntlang sträflich vernachlässigt. Meist habe ich es verschlafen, den knurrenden Magen bis

zum Lunch vertröstet oder eben nur hektisch ein Käsebrot im Vorbeigehen verputzt. Dann lernte ich meinen Mann kennen und der hat mich mit seiner exzessiven Frühstücks-Euphorie angesteckt. Seitdem weiß ich (auch wenn ich immer noch nicht täglich dazu komme ...), dass diese kleine Mahlzeit einen kompletten Tag entspannen und zum Positiven wandeln kann. Wow, was für eine lodernde Liebeserklärung ans Frühstück, was? Aber vielleicht konnte ich dich ja auch damit anstecken?! Ab Seite 58 gibt's auf jeden Fall tolle Rezepte für einen gelungenen Start in den Tag. Alle gesund, fix gemacht, von mir auf Herz und Nieren getestet und garantiert extrem lecker.

Und dann habe ich noch eine Empfehlung für deine Workout-Routine: Probier unser neues Kombi-Training ab Seite 66. Es bringt wirklich Spaß, hält dich fit und lässt die Kilos purzeln. Letzteres sollte allerdings nicht das Wichtigste sein. Denn bloß nicht vergessen: Wie bekommt man eine echte Bikini-Figur? 1. Bikini anziehen. 2. Fertig!

*Franziska Bruchhagen*  
Franziska Bruchhagen  
**REDAKTIONSLEITERIN**



## WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:



← **GENIALE TRAININGSPLÄNE**  
Auf [womenshealth.de](http://womenshealth.de) gibt es viele brandneue PDF-Pläne zum Download – und zwar für jedes Fitness-Ziel. Check it out!

### MULTI-TOOL →

Je nachdem, wie man die Hanteln in der Hand hält, erzeugen sie eine unterschiedliche Hebelwirkung und damit 3 verschiedene Gewichte. Ein spezieller Gurt erlaubt sogar den Einsatz am Fuß.

Von **YAB**, ab 40 Euro



### ← NEUE BEAUTY AUS JAPAN

Diese 4 Seren können je nach Hauttyp gemixt und kombiniert werden – und sorgen für eine wunderbar gepflegte Haut.

SET MIT MINI-SIZES zum Ausprobieren, von **UBUNA**, um 190 Euro



### UNSER COVER-GIRL

Schauspielerin und Neu-Mama Gemma Atkinson verrät ab Seite 30, wie sie sich seit der Geburt ihrer Tochter fit hält.



Auf Instagram suchen wir jeden Monat das schönste Foto unseres Heftes, das von Leserinnen geknipst wurde: Egal, ob schön inszeniert oder einfach nur in deinen Armen – zeig uns, wie du deine Women's Health am liebsten genießt! So einfach geht's: Foto bei Instagram posten, WomensHealth.de markieren oder Hashtag **#readerregram** nutzen. Das schönste Foto reposten wir auf unserem offiziellen Instagram-Kanal!

**FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTH.DE WOMENSHEALTH.DE/TWITTER WOMENSHEALTH.DE/INSTAGRAM WOMENSHEALTH.DE/PINTEREST**