

# freundin wellfit

Deutschland € 2,70 - Österreich € 3,00

FRÜHLING 2005

## 26 Blitz-Tricks

Energie da, Cellulite weg

## Flacher Bauch!

Die Geheimnisse  
der 20-, 30-, 40-Jährigen

## Muskelkater

Warum Stretchen schadet –  
was wirklich hilft

RING ODER  
SPIRALE?  
VERHÜTUNG  
WER BRAUCHT  
WAS?

ABNEHM-HIT  
LOW CARB  
LECKERE REZEPTE

BRATWURST,  
BURGER?  
MITTAGS-SNACKS  
IM CHECK

TRENDS, TIPPS,  
LAUFPLÄNE

JETZT COACHEN  
LASSEN!  
FÜR JOB, FITNESS,  
FIGUR –  
ÜBERRASCHEND  
GÜNSTIG

# Walking Boom

4 195199 802705

HERAUSTRENNEN UND SAMMELN: INFOKARTEN FÜR LIGHT-FIT-KÜCHE UND SANFTE MEDIZIN

# balance spots



## ... UND HEUTE MITTAG DIE BLASEBALG-ATMUNG

Hört sich zugegebenermaßen unsexy an, erfordert ein bisschen konzentriertes Mitzählen, lässt Sie dafür den Nachmittag voll Power erleben, mobilisiert Kraftreserven. Nutzen Sie eine der 470 Sonnenstunden, die der deutsche Frühling rein rechnerisch hat. Ein ungestörtes Plätzchen suchen, und los geht's. **Atmungs-Know-how:** Augen schließen, tief Luft holen. Beim 5. Ausatmen kurz die Luft anhalten, Bauchdecke einziehen, Luft durch die Nase rauspusten – dabei wölbt sich der Bauch nach vorn. Ruhig einatmen, Bauch wieder einziehen, Luft stoßweise ausatmen. 12 rhythmische Atemzüge, Pause, wiederholen.



## FRUST WEGBADEN

Klappt in einem Farbbad, das die Stimmung pusht: Grün entgiftet und macht glücklich, Rot steigert die Leistung, Gelb harmonisiert. Zusätze gibt's in der Apotheke. Alternative: eine Wanne mit Halogenstrahler, die in allen Regenbogenfarben leuchtet (WET).



**EIN SOFTIE, DER ZUPACKT**  
Glatte Beine fürs Spinning, Härchen weg für die Aqua-Gym: Da braucht's einen Rasierer, der schnell arbeitet und so sanft ist, dass keine Rötungen oder Pickelchen entstehen. Der Silk & Soft Body Shave von Braun tut's topgründlich. Ab 34,95 Euro.

## ES MUSS NICHT IMMER KAKTUS SEIN ...

Trend für Balkon und Garten ist Gourmet-Gardening: jetzt säen, im Herbst ernten. **Gemüse ist der Hit**, Auberginen, Bohnen, Brokkoli, Gurken zum Beispiel. In großen Gefäßen mit abgelagerter Komposterde anbauen, viel düngen, oft ins Licht stellen.



## Die 8 Zeitfallen ...

... treiben Sie in das berühmte Job-Hamsterrad. Nehmen Sie sich morgens vor, was Sie heute definitiv nicht wollen:

ohne Konzept drauflosarbeiten	zu viel auf einmal anfangen
unangenehme Aufgaben aufschieben	stundenlang in Meetings sitzen
sich mit Perfektionismus aufhalten	nicht „nein“ sagen können
zu wenig Selbstdisziplin an den Tag legen	vor Hektik vergessen, genügend zu trinken