

**Für Genießer!**  
**Die 33 besten  
Schlank-Tricks**  
In 4 Wochen 4 Kilo  
weg - ganz ohne Diät  
(Süße Sünden erlaubt!)

*Chignons  
de luxe*  
*Im Sommer  
müssen die  
Haare hoch!*

**DIE COOLSTEN  
SHORTS &  
BERMUDAS**

**MIT SPASS  
IN TOPFORM!**

Hula-Hoop, Bosu-Ball  
und Springseil  
sind die Fitness-Tools  
des Frühjahrs

**REISEREPORT**  
**BHUTAN** Auf dem Gipfel des Glücks

**GROSSES SPECIAL**

**Fit to  
RUN**

Leichter einsteigen  
Schnell besser werden  
4 geniale Side-Kicks  
MIT TEST: WELCHES LAUF-  
TRAINING PASST ZU MIR?

**Mehr Lust,  
besserer SEX!**  
Sie haben schon alles  
ausprobiert? Dann  
lesen Sie Seite 58

Deutschland € 2,80  
Österreich € 3,00 • Schweiz Sfr 5,50



4 194790 002804

## POWER AUS DEM LABOR

Für attraktive Rundungen im Sommer-Outfit bekommen Sie Unterstützung aus den Beauty-Laboren 1 | Allround-Talent für einen straffen Po: luxuriöses, 4-teiliges Pflegeset inkl. Übungsprogramm „Bootcamp for Butts“ von mama mio (ca. 125 €) 2 | Entschlackt mit Algen: „Bodytonic Figurpflege Cellulite-Gel“ von Garnier (ca. 10 €)

3 | Glättet mit Hyaluron: Serum „Body Grader“ von Klotz Labs (ca. 35 €)



04

## STOFFWECHSELKICK FÜR EINE FESTE RÜCKSEITE

*Ingwer heizt mit seinen Scharfstoffen Gingerol und Shoagolen den Stoffwechsel an und erhöht den Kalorienverbrauch kurzfristig um rund 25 Prozent. So werden auch die Fettdépos an Ihrem Po keinen Widerstand mehr leisten können! Vor allem dann, wenn kontinuierlich nachgelegt wird: ein Stück Ingwerwurzel (circa 1 cm) schälen, klein schneiden und mit heißem Wasser aufgießen. Den Tee in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt schluckweise trinken. Schmeckt auch eisgekühlt sehr lecker!*

