

Viele Leben, ein Magazin · www.myself.de

■ WAHRES LEBEN ■ MODE ■ SCHÖNHEIT ■ DENKEN & FÜHLEN ■ GENIESSEN ■ ZUHAUSE ■ ENTDECKEN

myself

MÄRZ 2010

3 €

DEUTSCHLAND,
ÖSTERREICH
SFR/SCHWEIZ

*Das hat
Klasse!*
50
neue
Stil-Regeln

**Worauf es bei
Mode und Lifestyle
ankommt**

Experten verraten
Geheimtipps

PLUS

**Was Ihre Haut
schöner macht**
(wirklich überraschend)

♥ **Liebe**

Tagebuch einer
Dreiecks-Beziehung

**Die modernen
Psycho-Macken**

Laufen, Blackberry, Botox

**„So werde
ich fit“**

Die besten
Diät-Strategien
aus aller Welt

*Jetzt kaufen,
ewig lieben*

**Die Accessoires
des Sommers**

Penélope Cruz





1 Hüftkreisen statt Hüftspeck – Michelle Obama steht drauf. Wahrscheinlich liest sie „Das Hula-Hoop-Workout“. Von Riva, 22 Euro.

5 Personal Trainer fürs Wohnzimmer: Der „EA Sports Active“ coacht virtuell. Macht richtig Spaß! Von Nintendo Wii, 44 Euro.



7 Kristallidee sind was für Müsli-Fans? Pah! Mit „Duschdas Alaun“ zum Sprühen wird der Deoklassiker sporttaschentauglich. Prima bei empfindlicher Haut, 2 Euro.



9

Yoga-Flaterate! Für 15 Euro im Monat gibt es Yoga-Kurse jetzt online, wo und wann immer man will. Ausprobieren! www.yogaeasy.de.

11 Mit dem „Easytone“ von Reebok geht man wie auf Eiern – ein Wackeleffekt, der die Tiefenmuskulatur der Beine beim Gehen trainiert, 100 Euro.



2

Der „Body Shaping Complex“ strafft. Tolles Anti-Cellulite-Produkt! Von Sainte Beauté, 89 Euro.



3 Nach dem Joggen im Regen oder Spinning im stickigen Gym-Raum: „Aqua-source Super Hydratant“ von Biotherm beruhigt das Gesicht mit Thermalwasser, 39 Euro.



4 Seilspringen für Erwachsene: Bei einem Workout mit dem „Pro Speed-rop“ werden fast alle Muskeln beansprucht. Bringt den Kreislauf richtig in Fahrt. 15 Minuten entsprechen 30 Minuten Joggen oder 60 Minuten Volleyball. Man kann überall trainieren – genial! 30 Euro.



Lieblings-Trainer

Ein Fitnessstudio für unterwegs!
Alles, was Sie brauchen,
sind die richtigen Übungspartner



6 Genügen zehn Minuten am Tag? Ja, denn die Vibration der 1,5-Kilo-Kurzhandeln verdoppelt den Trainingseffekt. „Body Vib“-Handeln von Platini, 600 Euro.



8

30 Tage im „Boot Camp for Tummies“ und die Taille wird schmaler: Das verspricht die kleine Box mit zwei straffenden Cremes und speziellen Trainingskarten. Von Mama Mio, 120 Euro.

10 Wer viel trainiert, duscht viel, die Haut trocknet aus. Daher die Feuchtigkeitsspendende „Visible Care Dusch-Creme“ verwenden. Von Dove, 2 Euro.



12 Wurde aber auch Zeit – der Powerstoff Hyaluronsäure für den Körper! Serum „Body Grader“ von Klotz Labs, 35 Euro.



13 Ätherische Öle im „Muskel Vital Wärme-Balsam“ von Tetesept lindern Verspannungen und fieses Muskelkater, 6 Euro.

14 Ins Kino oder zum Sport? Das Tanz-Workout zum Hollywood-Blockbuster „Fame“ vereint beides. Die perfekte Fitness-DVD für Kinoliebhaber und couch potatoes. „A Fame Dance Workout“, 14 Euro.

15 Ab aufs Nagelbett. So eine „Yantramatte“ entspannt mit feinen Akupressurspitzen. www.yantramatte.de, 50 Euro.

