

fit FOR FUN

DIE BESTEN TIPPS
FIT DURCH
DEN WINTER

AKTUELLE
FORSCHUNG
SO GEHT DER
OPTIMALE LAUFSTIL

NEUE SERIE
*Verletzt
was nun?*

WOLLE ODER
KUNSTFASER?
WELCHE SPORT-
UNTERWÄSCHE
BESSER IST

WEIHNACHTS-
REZEPTE
*FITTE
STARKÜCHE
ZUM FEST*

TRAUMKÖRPER 2013

••• Ihr 10-Punkte-Plan ••• Wie Sie
sich für das nächste Jahr in Form
bringen **PLUS:** Unser Siegerpaar vom
Fitness-Model-Contest

>> NEUER TREND *Long Distance Sex* >> GRANDIOSE SCHÖNHEIT *Ski auf den Lofoten*



