

JETZT STARTEN!

4 Kilo in 4 Wochen

Weekend Diät

...und zu Weihnachten
passen Sie wieder
in Ihr Lieblingskleid

Lust auf neuen Job?
SO WURDE ICH ZUR
PILATES-TRAINERIN

DIE 36 BESTEN LAUF-TIPPS

- Plan für Einsteiger
- Maximal abnehmen
- Das perfekte Kopfkin

Glänzende Auftritte

Traumhafte
Make-ups für die
schönsten Feste

Party-Outfits
mit Glam-Effekt

20 Ideen für den
BESTEN SEX
Ihres Lebens

KEINE SIT-UPS!

Flacher Bauch auf sanfte Art

Tolle Muskeln schon
nach drei Wochen

Deutschland € 2,80
Österreich € 3,00 + Schweiz Sfr. 3,50



SHAPE-TEST

SKI, BOARDS, STIEFEL

