

freundin **wellfit**

Alles, was mir guttut

So fit macht Radfahren!

Die 35 besten Tipps von gemütlich bis sportlich

Wellness aus dem Wald

Wie uns die Kraft der Bäume schöner macht und die Seele streichelt

Sommer-Workout

Leichte Übungen für Strand und Liegewiese

Psycho

Das bin ich!

5 schnelle Tests, die Ihre Stärken verraten

Großes Food-Special

Wie gesund ernähren wir uns wirklich?

Alles, was Sie heute über Ihre Nahrungsmittel wissen sollten





WOHLFÜHL-TAGE ZU GEWINNEN!

Wer gesund und in Form bleiben möchte, sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit **ausreichend Omega-3-Fettsäuren** achten. Den Tagesbedarf deckt man z. B. mit fünf Omega-3-Fischstäbchen oder einem halben Omega-3-Schlemmer-Filet von iglo. Auch wichtig für die Wohlfühl-balance: Stress abbauen. Deshalb verlosen wellfit und iglo **ein Wellness-Wochenende für 2 Personen im „Sport-schloss Velen“** (Foto) im Münsterland sowie 6 hochwertige Yoga-Matten (Wert insgesamt 1500 Euro).

MITMACHEN: Bis 31. 8. 2009 Postkarte an: wellfit, Kennwort „Omega-3“, Postfach 81 01 03, 81901 München.
Oder: SMS mit „WELLFIT OMEGA-3“, Namen und Adresse an 8 22 83 (0,49 Euro/SMS über alle deutschen Netze).

GUTE BERATUNG IM WEB
Bei Problemen mit der Gesundheit informieren sich die meisten Menschen erst mal im Internet – **fitter.de** hilft dabei. Vorteil: Die Suchmaschine zeigt nur qualifizierte Quellen an, und alle Inhalte sind redaktionell geprüft.

Die machen Beine!

Wenn bei Hitze Wassereinlagerungen zu schaffen machen, helfen Präparate aus Rosskastanie – oder „Fitflops“ (60 Euro, fitflop.de). Ihre spezielle Sohle fordert mehr Muskeleinsatz, das regt den Stoffwechsel an. Auch gut z. B. bei Arthrose, Rückenschmerzen, Fersensporn.



Magenschmerz

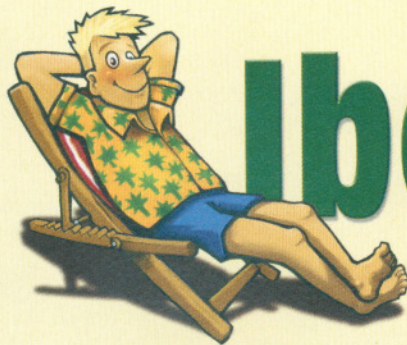


Völlegefühl



Sodbrennen

Wird der Magen Dir zur Last



Iberogast®

PFLANZLICH

SCHNELL WIRKSAM

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Iberogast® bei Magen-Darm-Erkrankungen. Enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt. Stand: 04./09. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.iberogast.info

STEIGERWALD
PHITO

ndheit durch moderne
anzliche Arzneimittel

gezeichnet wirksam

Höchste Qualität

Gut verträglich