



gi Basic Midi
Baumwolle, 5% Lycra
Hüftbinde
0.033 weiss
0.037 champagne
Größen: 36-48
3 Fr. 38.70
1.60

gi Control Maxi
Baumwolle, 6% Lycra
Hüftbinde
6.213 weiss
6.221 schwarz
Größen: 38-54
3 Fr. 59.70
9.60



dehus
de

AG
Altenstrasse 4
Höfingen
790 20 20
790 20 21
dehus.ch



18 > Sinnlose Jagd nach dem Schönheitsideal



26 > Die westliche Yoga-Variante



32 > Wo Moses den Kochlöffel führt

JANUAR 2008

6 > Durch Dick und Dünn

Der Erfinder des Internetprogramms eBalance Stephan Rössner über einen tierischen Versuch, der das Abnehmen ganz leicht machen soll.

10 > Geniessen erlaubt

Curry ist eine wunderbare Gewürzmischung: Sie sorgt für ein Feuerwerk im Mund und wohlige Wärme im ganzen Körper. Mit drei leckeren Rezepten.

16 > Tagwerk

Der Pilates-Ball eignet sich sehr gut zum Training von Haltung und Bauchmuskulatur. Personal Trainerin Natascha Weber zeigt fünf Übungen, die Sie stark machen.

18 > Gesellschaft

Das Streben nach einem idealisierten Schönheitsmass bringt viele Frauen an den Rand des Ruins.

22 > Sprechstunde

Dr. phil. Erika Toman über Ess- und Diätzwänge, die das Leben beeinträchtigen und wie man sie los werden kann.

24 > Mahlzeit

Fünf feine Rezepte, wie Sie mit Ihrem Büro-Zvieri wieder in Schwung kommen.

26 > Freizeit

Power Yoga ist die fitnessorientierte, westliche Version der indischen Bewegungslehre. Wir waren beim Training dabei.

32 > Essen entdecken

Seit Jahrtausenden ernähren sich die Juden koscher. Was das im Alltag heisst, was man auswärts isst, wer die Regeln bestimmt und woher die Nahrung stammt, haben uns eine Familie und eine Wirtin erzählt, die streng koscher leben.

36 > Mein Gewicht

Cornelia Ulmer verlor 40 Kilo – dank Nordic Walking mit ihrem Hund und der FdH-Diät.

40 > Kurzfutter

Tipps und neue Produkte zu Ernährung und Bewegung.

42 > Nachschlag

Vom Kommen und Gehen von schlanken Wunderrezepten.

Fotos: Getty Images, Tina Steinauer, Art4Press/Michele Limita