

DAS FITNESS-MAGAZIN FÜR FRAUEN

SHAPE

NUMMER 3 MÄRZ 2005 DEUTSCHLAND € 2,60
Österreich € 2,90 • Schweiz Sfr 5,20



03
an:vertrieb@shape.de

TANZEN SIE SICH FIT

Training zu heißen Moves: Die neue Mischung aus Salsa, Hip-Hop und Modern Dance befreit den Geist und strafft den Körper

GESUND UND SCHLANK

Von Apfel bis Seefisch. Mit diesen 15 Nahrungsmitteln erreichen Sie Ihr Idealgewicht ohne Kalorienzählen

MEHR POWER

Vier Cardio-Programme für Energie, gute Laune, Ausdauer und maximale Fettverbrennung

AUF KNOPFD RUCK FIT

Maya, der digitale Coach aus „Yourself Fitness“, führt nicht einfach nur Yoga-, Cardio- und Stepp-Moves vor. Wie es sich für ein interaktives Spiel gehört, erarbeitet sie mit Ihnen auch einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan (ca. 23 Euro, www.amazon.com).

EILMITTEL -HUMBURG?

pnose wirklich und warum sie beliebter wird

