

DAS FITNESS-MAGAZIN FÜR FRAUEN

SHAPE

NUMMER 10 OKTOBER 2004 DEUTSCHLAND € 2,60
Österreich € 2,90 • Schweiz Sfr 5,20



www.shape.de

SCHNELLER SCHLANK!

Neues Turbo-Training: Mit dem Power-Ball wird Body-Forming doppelt so effektiv. 13 Übungen für mehr Erfolg in weniger Zeit

ABENTEUER BERG

Klettern, Bouldern, Biken – alle Trends für eine Extraportion Natur

ENERGIE FÜR DEN TAG

Morgenmuffel oder Kickstarter? Das perfekte Wake-up-Programm für jeden Typ

TEST: SO SIEHT IHRE FIGUR IN 10 JAHREN AUS...

(...und so können Sie sie noch ändern, wenn Sie wollen)

GUTES GEDÄCHTNIS

Bringen Sie Ihren Verstand in Höchstform

EMOTIONAL MOVES

So kommen Sie ganz sanft zu Ihrer Traumfigur

SCHÖN IN FÜNF MINUTEN

Die neuen Masken entspannen, straffen, reinigen und erfrischen den Teint





Studie zeigt: Frauen greifen in Stress-Situationen schneller zu Chips & Co.

DER KLEINE UNTERSCHIED

Frustessen ist Frauensache: Wenn wir unter Stress geraten, trösten wir uns häufiger mit fettreichen Knabbereien wie Kartoffelchips und Schokolade als Männer. Das ergab eine neue US-Studie der Universität in Pennsylvania. Die Probanden im Alter von 18 bis 45 Jahren wurden stressreichen Experimenten ausgesetzt, mussten beispielsweise knifflige Rätsel lösen. Das Ergebnis der Forscher aus Pennsylvania: Die Männer aßen unabhängig von der Stärke ihrer Frustration immer die gleiche Menge an Snacks. Frauen griffen umso mehr zu, je schwieriger die Aufgabe war. Die gute Nachricht: Ohne Stress sind Frauen die gesünderen Esser. Sie nehmen pro Tag rund 20 Prozent mehr Gemüse zu sich als Männer, essen langsamer und ziehen Mineralwasser und Tee den männlichen Lieblingsgetränken Bier und schwerem Rotwein vor.

Schlank riechen...

Die Firma Aromaslim hat jetzt eine Duftmischung entwickelt, die durch bloßes Daranriechen den Heißhunger vertreiben soll. Grund sind Inhaltsstoffe wie Lavendel, Salbei, Rosmarin, Limette und Vanille. Tatsächlich beweist eine britische Studie, dass Vanilleduft Heißhunger auf Süßes dämpft, weil es die Produktion des Gute-Laune-Hormons Serotonin ankurbelt. Die 10-ml-Flasche kostet 17,50 Euro. Infos: www.aromaslim.de



SCHÖNER FRÜHSTÜCKEN

Zugegeben, Kaffeemaschinen haben alle den gleichen Zweck: guten Kaffee zu machen. Doch der neue Kaffeemaschine aus der Bosch Solitaire-Kollektion ist nicht nur ein formvollendetes Prachtstück. Dank der einzigartigen dreistufigen Aromawahl kann die Stärke des Kaffees (mild, normal oder stark) auch individuell dosiert werden. Gibt's jetzt für ca. 170 Euro im Handel.



STRALEND WEISSES LÄCHELN

Wurstsalat, Fischbrötchen oder Käsespätzle – Zwiebeln gehören einfach dazu. Und das ist auch gut so, denn ihre Sulfide können Kariesbakterien stoppen. So bleiben die Zähne gesund. Essen Sie am besten etwas Petersilie dazu, die darin enthaltenen ätherischen Öle sorgen für frischen Atem.



FOTOS: ZEFA, MAURITIUS, STEVEN MORRIS/STOCKFOOD, EISING/STOCKFOOD, DAVID LOFTUS/STOCKFOOD