

JULI 2011 www.petra.de
DEUTSCHLAND 2,50 €
ÖSTERREICH 2,70 €, SCHWEIZ 5,- SFR



petra

Lässige URLAUBS LOOKS

AUF 22 SEITEN

PLUS: Was Sie
jetzt noch für die
BIKINIFIGUR
tun können

SUNSHINE MAKE-UP

Die schönsten
Farben für
gebräunte Haut

**„Wedges?
Ess' ich nur
mit Ketchup!“**

Warum Männer
Mode-Trends oft
nicht verstehen

Verbotene LIEBE

Drei Frauen über eine
Beziehung, die eigentlich
nicht sein darf

**„Wann wirst
du endlich
schwanger?“**

Wie Mütter, Freunde
und Partner uns
beim Thema Kind
unter Druck setzen

Die neue **petra** ist da! **Wenn Sie
Ihre Marke ist dabei:**

82

siehe Seite

**Reisen nach:
BORA BORA,
PARIS, MALEDIVEN
SPA-WEEKENDS
DESIGNER-OUTFITS**

... und eine Vespa in
Ihrer Lieblingsfarbe

h!
GEWINN-
SPECIAL



TRAINING MIT KÖPFCHEN

Technik kann auch uns begeistern – und zwar beim Blick in den Spiegel, wenn man sieht, wie toll Hightech-Training funktioniert. Okay, sichtbare Erfolge stellen sich frühestens nach zwei, drei Wochen Training ein, aber: Der Sommer hat gerade erst angefangen!

▪ **Jeder Schritt zählt – nein, wird gezählt.** Bewegungs-Scanner wie „mywellness key“ führen darüber Buch, ob wir wirklich Treppe statt Fahrstuhl und Rad statt Auto benutzen. Könnte sein, dass Sie so ein kleiner Buchhalter zum echten Bewegungsjunkie erzieht (www.mywellness.com).

▪ **EasyTone-Kleidung:** Nach den Schuhen, die mit jedem Schritt schlank machen, lanciert Reebok trainierende Klamotten: „EasyTone Apparel“. Eingearbeitete Bänder kitzeln durch ihren Widerstand bei jeder Bewegung etwas mehr Leistung aus den Muskeln heraus. So macht Mode Spaß!

▪ **Problemzonenkiller:** An Bauch, Beinen und Po abzuspecken ist ganz schön hart – es sei denn, man trainiert mit Unterstützung durch Drucktechnologie. Immer mehr Studios (z.B. Slim Belly, Hypoxi) sind darauf spezialisiert. Anwender berichten von 10 cm Umfangreduzierung nach vier Wochen Training. Neu gegen die Pölsterchen an Beinen und Po: das Programm „Slim Back&Legs“, Infos: www.slim-belly.com



▪ **xco-Hanteln:** In den Hanteln sorgen lose Kügelchen bei jeder Armbewegung für eine schwingende Masse, die gehalten werden muss. Bis zu 33 Prozent mehr Kalorienverbrauch beim Walken und Joggen verspricht der Hersteller, plus Muskeltraining im Oberkörper (www.xco-trainer.com, um 99 €).

ISS WAS, DOC?

NEUES ZUM THEMA SCHLANKE LINIE AUS DEN UNIS DIESER WELT

+++ Welche Diät ist am besten gegen den Jo-Jo-Effekt? Viel Protein und maßvoll Kohlehydrate mit niedrigem glykämischem Index, sagt eine neue, von der Europäischen Kommission geförderte Studie. Menüvorschlag: Fisch mit Naturreis. +++ Der Münchner Ernährungsmediziner Volker Schusdziarra hat in einer Studie mit 380 Probanden die alte Regel widerlegt, nach der ein gutes Frühstück den Mittags- und Abendhunger dämpft. Wie viel man morgens isst, hat keinen Einfluss auf Naschereien am Abend. +++ Schlafen macht schlank! Eine aktuelle Studie aus Portland belegt, dass Diäten besser wirken, wenn man wenig Stress hat und ausreichend Schlaf bekommt. +++ Zwei Gläser Wasser eine halbe Stunde vor dem Essen können eine Diät ersetzen: In einer Studie der Uni Virginia nahmen Wassertrinker fünf Pfund allein dadurch ab, dass ihr Magen vor der Mahlzeit kalorienfrei mit Wasser gefüllt worden war.

ZWEIFACHE FORMVOLL- ENDUNG

Ab ins Bikini-Bootcamp! Und zwar in Ihrem Wohnzimmer, jeden Morgen. Diese beiden Übungen bringen Ihren Torso durch Muskelaufbau in Bestform, versprochen! Die Muskeln perfektionieren die Silhouette, erhöhen den Grundumsatz und lassen uns Haltung annehmen.

1. Das Brett

Pilates-Klassiker: auf den Bauch legen. Unterarme parallel auf den Boden legen, Torso-Muskulatur anspannen und den gesamten Körper gerade (wie ein Brett) anheben, Gewicht auf Ellenbogen und Zehen halten.

Für Fortgeschrittene: im Wechsel einen Arm und ein Bein etwas anheben.

2. Der Stuhl

Tun Sie einfach so, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen (der aber nicht da ist, ist ja wohl klar). Je weiter der Po nach hinten kommt, desto besser. Knie möglichst nicht über die Füße kommen lassen, Bewegung gaaaanz langsam ausführen. Schaffen Sie 20 Wiederholungen?

