

1 TROPFEN

Pfefferminze belebt - auch Ihre Muskeln. Trinken Sie täglich einen halben Liter Wasser mit einem Tropfen Pfefferminzöl (nicht mehr!), dann halten Sie beim nächsten Workout länger durch. Der Grund: Minze verbessert den Sauerstofftransport im Körper, reduziert den Laktatwert im Blut und entspannt die Muskulatur der Bronchien.

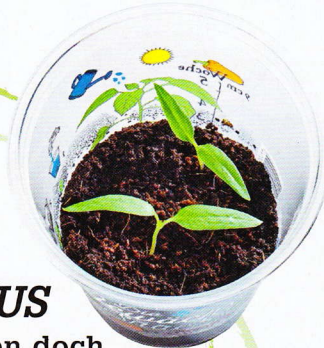
QUELLE: JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION



MINI GEWÄCHSHAUS

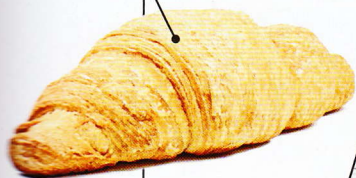
Schauen Sie Ihrem Essen doch mal beim Wachsen zu: Dafür müssen Sie bei den „Gewächs-Snacks“ nur die Samen in die mitgelieferte Erde im Becher setzen - und ordentlich gießen. Nach ein paar Monaten können Sie kleine Paprikas ernten.

Ca. 3,50 €, www.vitapep.de



SNACK & WEG

Verwandeln Sie Kalorien in Fitness!



BUTTERCROISSANT
(265 KCAL)



30 MINUTEN
BEACHVOLLEYBALL

+ PRAKTISCHE LUNCHBOX

Cool to go

SELBST GEMACHTER NUDEL- ODER KARTOFFELSALAT IST EIN TOLLER SNACK FÜR EINEN TAG AM SEE ODER BEIM GRILLEN. DAMIT DIE KÖSTLICHKEITEN LÄNGER FRISCH UND LECKER BLEIBEN: IM DECKEL DER LUNCH-DOSE „FROZZYPACK“ STECKT EIN KÜHLGEL, DAS SIEBEN STUNDEN WIE EINE KLIMANLAGE WIRKT. DIE BOX FAST 0,9 LITER UND MUSS VORHER ZEHN STUNDEN IN DEN KÜHLSCHRANK. CA. 19 €, WWW.FROZZYPACK.SE



SHAPE EIS



Beim Eis sind die Geschmäcker verschieden. Drei unserer Favoriten:



Nina Brauroth

„Eis ohne Schokolade? Für mich undenkbar. Deshalb liebe ich ‚Nogger‘ (210 kcal), Vanilleeis mit knusprigem Schokoüberzug.“



Miriam Reischl

„Von Wassereis bekomme ich nicht genug. ‚Flutschfinger‘ (60 kcal) vereint gleich drei Sorten: Limette, Erdbeere und Orange.“



Teresa Strohm

„Das ‚Cornetto Buttermilch Zitrone‘ (210 kcal) ist die perfekte Kombi aus cremigem Milcheis und erfrischender Zitrone.“