

Plank

Boxer-Plank

Burpees

Kniebeugen

Stuhlstand

Seitdrehung mit Bein

**Mehr Beweglichkeit.
Dehnen für Männer**

Kniebeugen-Stretching

Ausfallschritt

Wade dehnen

Brust dehnen

Rücken dehnen

Leisten und Adduktoren dehnen

Den unteren Rücken dehnen

Nacken dehnen

**Vordere Oberschenkelmuskeln
und Leisten dehnen**

Körperseiten dehnen



Iss gut! So essen Sie sich schlank und gesund

Die Kraft der Tomate. So einfach geht gesunde Ernährung

Eine Frage der Mischung: Fett, Proteine, Kohlenhydrate – was gut für uns ist und was nicht. Die

wichtigsten wissenschaftlichen Ergebnisse

Fette

Proteine

Kohlenhydrate

Ernährungstipps für Frauen

- 1. Ein kluger Plan muss her**
- 2. Neue Gewohnheiten einüben**
- 3. Extreme vermeiden**
- 4. Kleine Schritte**

5. Die Wechseljahre verstehen

Nährstoffe für Frauen

Ernährungstipps für Männer

1. Nicht zu lange warten
2. Deutlich weniger Fleisch und Wurst
3. Selbst kochen ist gesund
4. Kleinere Portionen
5. Führen Sie ein Ernährungstagebuch

Nährstoffe für Männer