

28 SEITEN
GRATIS-
EXTRA

STARK DURCH DEN SOMMER: COOLE WORKOUTS
UND SPORTPLÄNE FÜR WASSER, WIESE, STRAND

02/2015

Women's Health
active life

Hier ist Ihr
perfektes
Sommer-
Training!

DIE BESTEN PROFITIPPS FÜR

Laufen am Strand,
Beachvolleyball,
Stand-up-Paddling,
Freiwasserschwimmen,
Schnorcheln,
Sand-Workout ...

DRAUSSEN SCHLANK & SEXY
12
knackige
Übungen für
Wasser und
Sand

Mehr
Power,
mehr
Spaß!

Sie noch einmal im flachen Wasser, das gibt Sicherheit und verhindert unnötige Angst – dann steht dem Unterwasser-Glücksgefühl nichts mehr im Weg. Apropos: Die schönen Aussichten wollen nicht nur Sie genießen, Korallen & Co. bleiben also, wo sie sind!

AUFTAUCHEN

Raus aus dem Wasser. Bevor Sie sich aufs Handtuch fläzen: Spülen Sie das Equipment mit frischem Süßwasser ab, und lassen Sie es trocknen. Tipp: Legen Sie die Teile nicht in die Sonne – große Hitze schadet dem Material. Lagern Sie alles im Schatten, platzieren Sie die Flossen waagrecht, so schaffen Sie beste Voraussetzungen für ein langes Schnorchler-Leben. •



Clever kombinieren für

DAUERHAFTE BELASTBARKEIT

+

AKUTE LEISTUNGS-STEIGERUNG

ANZEIGE



Schützt und stärkt Muskeln dauerhaft

Täglich 2 x 2 Kapseln

Belastbare Muskulatur
Weniger Milchsäure (Laktat)
Schnelle Erholung
Keine Muskelkrämpfe

EFFEKT

EINNAHME

WIRKUNG

▶ Verzögert Ermüdung, wenn's drauf ankommt

▶ Gezielt 1 Stunde vor intensiven Belastungen 10 Tabletten

▶ Punktuell zusätzliche Energie
▶ Keine Stoffwechselbelastung
▶ Einzigartige Aminosäurenkombination
▶ Mehr Ausdauer



EINMALIGER TESTPREIS
9,90 €
MONATSPACKUNG
statt UVP 37,95 €
(inkl. Versand)

BEIDE PRODUKTE SIND:

- Wissenschaftlich bestätigt
- Im Leistungssport bewährt
- 100% natürlich
- In Deutschland hergestellt und regelmäßig auf Doping-Verunreinigungen getestet



EINMALIGER TESTPREIS
9,90 €
statt UVP 24,95 €
(inkl. Versand)



Überzeuge Dich selbst! Sichere Dir den einmaligen Testpreis unter:
www.loges-testen.de