

woman gesund

AKTIV. SCHLANK. FIT. AUSGEGLICHEN.



GEWINNSPIEL

PFLEGE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Natürliche Düfte wirken auf das Gehirn und beeinflussen unsere Stimmung. Auf den Effekt setzen die Produkte von **Roger & Gallet**. WOMAN verlost je drei Sets, bestehend aus Seife, Duschgel und Körpermilch, mit dem Duft von **Rose** (beruhigend), **Zitrone** (energetisch) und **Orangenholz** (belebend). Schicken Sie eine Mail mit „Reiseset“ an gewinn@win.WOMAN.at.

Einwandeschluss: 3. September 2010. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



ENERGIE VON INNEN

LACHYOGAWORKSHOP

Yogawissen und Lachforschung verbinden sich in dieser Technik, die herzhaftes Gelächter lehrt. Trainerin **Renate Sattlegger** zeigt im **Hotel Enzian** in Zauchensee von 2. bis 5. 9., wie's geht (ab € 243,-, www.enzian-zauchensee.at). Schreiben Sie eine Mail mit „Lachyoga“ an gewinn@win.WOMAN.at, und gewinnen Sie den Trip für zwei.



JA, BITTE

Am 18. September ist der **Women's Run Wien 2010** im Donaupark. Fünf oder acht Kilometer sind möglich. Und mit dem Startgeld unterstützen Sie die österreichischen Frauenhäuser. Veranstalter **Reebok** spendet für den guten Zweck. Gleich anmelden unter <http://womensrun.runnersworld.de>.



NEIN, DANKE

Diabetes ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen, Hilfe gibt es auch aus der Natur. **Bittermelonentee** oder **Charantea** senkt die Zuckerkonzentration in Blut und Harn und kann so helfen, Medikamente zu reduzieren. Erhältlich in Asialäden und Apotheken.



SCHÖNE KURVEN. Kim Kardashian mag ihre weiblichen Formen, aber keine Dellen.

STAR-TIPP

Vergangenes Jahr machte Reality-Star **Kim Kardashian** (I.) mit Cellulite-Bildern Schlagzeilen und reagierte bewundernswert gelassen. Trotzdem sagte sie den Problemzonen den Kampf an. Mit Bodyforming, Ausdauertraining und einer Ernährungsumstellung von Fastfood auf Obst, Gemüse, Salat und Geflügel ist sie mit ihren Kurven heute rundum zufrieden.



MEDIZIN-BOX

Mit zunehmendem Alter nimmt der **Hyaluronsäuregehalt** unserer Haut stetig ab. Der Trick ist, die **Kollagenproduktion** anzuregen und Wirkstoffe in die unteren Hautschichten zu bringen. Genau das macht Sqoom (www.sqoom.at). Das Gerät massiert die Pflege mit einer Million Schwingungen pro Sekunde tief in die Haut und hilft so bei der Reduktion von Falten.