

15 LEBENSWEISHEITEN kluger Frauen, die uns glücklich machen

SHAPE
NOVEMBER
2017

**DIE
NEUE
DETOX-
DIÄT**

**SOFORT
MEHR
GLOW** **+ 4 kg
WEG!**

**DIE 15 GRÖSSTEN
LAUF-
IRRTÜMER**

Ist täglich joggen ungesund?
Macht Running Cellulite?
Unser Experte verrät's!

**Sexy
PO!**

**Die effektivsten Übungen
mit Fatburner-Turbo**

**2 TAGE TRAINING PRO
WOCHE REICHEN!**

Fit durch den Herbst!

Yoga-Flows

**FÜR EIN STARKES
IMMUNSYSTEM**

Deutschland € 3,20
Österreich € 3,60
Schweiz SFr 6,20



**Wellness
@home**

Wie wir unseren
Körper von Kopf
bis Fuß richtig
verwöhnen

**MIT WELCHEM
SPORT
ERREICHE
ICH MEIN
TRAUM-
FIGURZIEL?**

So klappt's:

- ▶ am schnellsten
- ▶ am besten
- ▶ am nachhaltigsten

**App ins
Bett!**

Warum unser
Smartphone
unser **SEX-
LEBEN**
jetzt noch
aufregender
macht



1 WÄRMEWUNDER
„Zum Warm-up ziehe ich eine kuschelige Jacke über – die schützt meine Muskeln vor Unterkühlung!“ Von Houdini (ca. 200 €)



ELF Freunde,

mit denen SHAPE-Mode-Redakteurin Sabrina Holland beim Tischtennis in Schwung kommt

2 ALLROUNDER
„Ob Topspin oder Unterschnitt – mit diesem ‚Waldner Exclusive‘-Schläger geht beides easy von der Hand!“ Von Donic (ca. 38 €)



TROPISCHER TRUNK 3
„Hier ist schon das coole Monstera-Design in der Trendfarbe Greenery Erfrischung pur!“ 550-ml-Trinkflasche von Doli Bottles (ca. 30 €)



5 HÄLT!
„Endlich mal ein Bra, der super sitzt! Mit dem schwarzen Wellensaum sieht er auch noch toll aus.“ Von Super.natural (ca. 50 €)



4 HAAR-BÄNDIGER
„Beim Sport sind Haare im Gesicht echt hinderlich – deshalb trag ich gern eine Cap!“ Von Cep (ca. 25 €)



6 SPORTY HACK
„Eigentlich trägt man diese Kniestrümpfe in Gummistiefeln – für den perfekten Bounce an der Platte sind sie aber eine prima Unterstützung für die Beine!“ Von Hunter (ca. 30 €)



7 SHORT STORY
„Kombishorts aus einer engeren Hose drunter und einer weiteren drüber machen beim Sport die beste Figur!“ Von Guess (ca. 50 €)

8 SHINE BRIGHT
„Schimmer ist nicht nur was fürs Gesicht! Dieser High-lighter heißt ‚Supermodel Body‘ – und den zaubert er auch!“ Von Charlotte Tilbury (ca. 59 €)



9 PLATZWUNDER
„In die stylische Statement-Bag krieg ich alle meine Sportsachen und sogar noch eine große Portion Motivation rein!“ Von Ban.do (ca. 40 €)

10 SUMMER FEELING
„Diese Body-lotion versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und lässt sie nach frischer Meeresluft duften.“ Von Aerin (ca. 63 €)



COLOUR CRUSH 11
„In einem rosa Sportschuh macht das Training gleich doppelt so viel Spaß!“ „Fleetwood Low“ von Fila (ca. 75 €)

