

diét

JÁTSSZON ÉS NYERJEN
AUSZTRIAI SÍELÉST!

fitness

ÁRA 670 FT, ELŐFIZETŐKNEK: 500 FT
3,68 EUR | 335 DIN | 13 LEI

2015. NOVEMBER

**ALEXANDRA
DOSSZIÉJA:**

**FORMÁBAN
A MAMÁK**

*Babakocsis
edzés*

*Induljon
jól a nap*

FINOM
REGGELIK

**4+1
ÉTEL**

LEDOLGOZHATÓ
KALÓRIÁK

Twerk

A MEGOSZTÓ TÁNC

*Ne legyen
begyulladva!*

GYÓGYÍTSA MAGÁT DIÉTÁVAL

**Sarka
Kata**

„Kellenek
a kihívások!”

ABC

VITAMINOK
A BŐRÉRT

Szex

EGYMÁSRA
HANGOLVA

**Tea-
kóktélok**

SZOKÁS
VAGY
KÉNYSZER?



ÚJDONSÁG

Étrend-kiegészítő a „vasakarát” jegyében

Hosszú Katinka, hazánk első számú sportolója november 16-tól piacra dobja a vezető táplálékkiegészítőket gyártó BioTechUSA-val közösen kifejlesztett, Iron Series névre hallgató termékvonulatát. Az Iron Series az Iron Meal fantázianevű, magas fehérjetartalmú, hozzáadott vitaminokat és rostokat tartalmazó étkezéshelyettesítő italport és az Iron shakert foglalja magában. Az Iron Meal 7 x 50 g kiszerelésben, csokoládé, eper és vanília ízekben érhető el a BioTechUSA-boltokban és a webshopon.



Sportolás után

A protein katalizálja a szervezetünkben lejátszódó biokémiai folyamatokat, valamint nélkülözhetetlen az izmok felépítésében is. Étrendünk körülbelül 15-20 százalékát kell kitennie a fehérjebevitelnek. A fehérje a húskokban, a tojásban és a tejtermékekben is megtalálható. Ám a napi elegendő fehérjebevitel remek alternatívája lehet az Amway Nutrilite™ Fehérjeszelet, amely fogyasztható sportolás után vagy egy-egy köztes étkezés kiváltására is. Édes ízének és alacsony kalóriatartalmának köszönhetően remek helyettesítője az édességeknek is. Csokoládé és karamellás vanília ízben kapható.

ERŐSÍTSE IMMUNRENDSZERÉT

Felkészült a „megfázásos” időszakra? Erősítse immunrendszerét a Nu Skin IgG Boost® étrend-kiegészítőjével. A csecsemők immunrendszere születéskor rendkívül érzékeny az új környezetben található ellenséges mikroorganizmusokra. A természet az anya első tejével, a kolosztrummal nyújt biológiai védelmet. Az emberi és a szarvasmarha-kolosztrum egyik különösen aktív komponense az immunglobulin G, avagy IgG. Az IgG Boost standardizált szarvasmarhacolosztrum-kivonatot tartalmaz. Ez a kolosztrum 50 százalékos, standardizált kivonattartalommal bír, a tehéneltől nyert első tejtöbblet megtisztításából nyerik a tejparban, és biztonság, valamint hatékonyság tekintetében megfelel a szigorú Pharmanex 6S minőségi eljárásoknak.



HIRDETÉS

A TUDATOS DÖNTÉS:

Tesztelje Ön is a CD kozmetikai termékeit!

Parabének, ásványi olajok, szilikonok, mesterséges színezékek, alumíniumsók: számos olyan összetevő, amelynek egyre több ember véleménye szerint nincs helye a szépségápolási termékekben. Hogyan kerülheti el a vitatott alapanyagokat? Mostantól könnyebbé válik a tudatos döntés: a CD német kozmetikai márka által itthon is bevezetett CD Reinheitsgebot jelölés garanciát jelent, hogy a termékek mentesek a vitatott összetevőktől.

A Diéta&Fitnessz novemberi nyereményjátékában pedig egy kérdés megválaszolásával meg is nyerheti az öt darab komplett CD termékcsoport egyikét.



NYEREMÉNYEK: 5 CD termékcsoport CD feliratú textilzsákban. Mind-egyik tartalmaz: 1 CD vízilílium tusfürdőt, 1 CD gránátalma golyós dezodort, 1 CD gránátalma pumpás dezodort, 1 CD vízilílium golyós dezodort, 1 CD vízilílium pumpás dezodor, 1 CD vízilílium aeroszolos dezodort, illetve egy CD textilzsákot.

KERESSE A RÉSZLETEKET FACEBOOK-OLDALUNKON: WWW.FACEBOOK.COM/DIETAESFITNESZ



KEDVEZMÉNYKÁRTYA FUTÓKNAK

A RunCard Club Europe program egy kedvezménykártya segítségével fogja össze az aktív életmódhoz, illetve a futáshoz ragaszkodó sportolni vágyókat. A kártyát kiváltók engedményben részesülnek – egyebek között – számos futóverseny nevezési díjából és a programban részt vevő partnerek futással kapcsolatos termékeinek árából is (futócipők, ruházat, étrend-kiegészítők, sportitalok). A RunCard csapata saját honlapján objektív leírásokkal és beszélgetésekkel segíti az érdeklődőket a futóversenyekkel kapcsolatban. A klub elősegíti a közös futóedzések és túrák megszervezését, sőt sportpszichológiai tanácsadást is nyújt az arra rászorulóknak.

