

ÉLETMÓD

SZÉPSÉG

EGÉSZSÉG

FITNESS

TÁPLÁLKOZÁS

SHAPE

2013/03
595 Ft
www.shape.hu

MINDEN NŐT FORMÁBA HOZ

PÖRGESD FEL MAGAD!

Gyakorlatsorunkkal hetente

2000

kalóriát égethetsz el!

LAKKOZZ ÚGY,
MINT EGY FESTŐ!
PINGÁLD KÖRMEID
DEGAS, WARHOL
VAGY MONDRIAN
STÍLUSÁBAN

8 TÉVHIT AZ ALLERGIÁRÓL

MI AZ, AMI SEGÍT,
ÉS MI AZ, AMI NEM

BOMBÁZÓ BEYONCÉ

Táncsal és diétával
nyerte vissza
szexi alakját

2013 LEGJOBB SPORTCIPŐI

FUTÁSRA,
TEREPRE,
BRINGÁHOZ

JORDÁNIA KINCSEI

ISMERKEDÉS
A KELETTEL





HŰSÍTŐ HIDRATÁLÓ NYÁRRA

Ha a kánikulában is szeretnéd frissnek és ápoltnak érezni a bőröd, próbáld ki az NaPCA Moisture Mistet (hidratáló bőrpermet), amely arcon, testen és hajon is alkalmazható. Különleges összetevői fokozzák a bőr nedvességmegkötő képességét, simává és bársonyossá varázsolják azt. Védelmet nyújt a szél szárító hatása ellen. Jól beszívódik, ezért sminkalapnak is használható. Ha hűtőben tárolod, igazi felfrissülést jelent a használat a vízparti sütikézés alkalmával, vagy a hosszú utazások során. Ajánlott fogyasztói ár: 4528 Ft
További információ: www.nuskin.com

FUTNI JÓ!

Ám nem mindegy, milyen lábbelit viselsz futás közben. Fontos, hogy a cipő könnyű legyen, jól szellőző, és illeszkedjen a lábadra. A PUMA Mobium Elite futócipő még ennél is többet tud: az Adaptive Running™ technológiának köszönhetően lábad mozgás közben úgy terül el és húzódik össze benne, mint a nagymacsák tappancsa futás közben. Ennek köszönhetően minél több erőt fejtess ki, annál rugalmasabb lesz a cipőd és annál könnyedebb lesz a mozgásod, sőt, a teljesítményed is fokozódik. A Puma Mobium Elite futócipőt a Spuri Futóboltban találod meg, trendi, vidám színekben. További információ: puma.com/mobium



IT AZ ÚJ SUPRADYN ENERGIA GUMICUKOR ELNŐTTEKNEK!

sűfolt, elfoglalt időszakok mindenki életében adódnak, évszaktól, időjárástól függetlenül. Ilyenkor szükségünk lehet az energiára. A Supradyn Energia energikus ízű, gyümölcsös multivitamin gumi cukor felnőtteknek. Szervezetünk energiatermeléséhez elengedhetetlen vitaminokat tartalmaz, biztosítva az energiát, hogy a legjobb formánkat vívjthassuk minden nap. Új Supradyn Energia multivitamin koenzim Q10-zel. Egyszerű íz, amely lendületben tart!



A Supradyn Energia multivitamin- és koenzim Q10-tartalmú étrend-kiegészítő gumi cukor felnőtteknek. Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás út 50.
L.HU.CC.29.04.2013.0119



10. E.ON DÉLIBÁB SPORTFESZTIVÁL

2013. JÚLIUS 13. HELYSZÍN: HORTOBÁGY, A MÁTRAI MÉNES BEMUTATÓ LOVASPÁLYÁJA
Bringázol vagy futsz? Akkor itt a helyed! Felejthetetlen bringatúrát tehetsz a Hortobágyi Nemzeti Parkban, a gémeskutak, a szürkemarhák és a bivalyok között. Már csak az a kérdés, hogy a 22 vagy a 42 km-es távot vállalod-e be. Ha futni is szoktál, akkor nevez a Délibáb Pusztaútra, amely kerékpározásból és futásból áll. www.futanet.hu

VÉDD A BŐRÖD SPORT KÖZBEN IS!

Ha nyáron sok időt töltesz a szabadban futással, bringázással vagy egyéb sporttal, mindenképpen gondoskodj a megfelelő napvédelemtől. Az új Eucerin® Sun Szintelen napozóspray 50-es faktorszámú, könnyű állagú, gyorsan beszívódik, és nem ragad, tehát izzadt bőrön is alkalmazható. Spray formájának köszönhetően könnyű felvinni a bőrre. Tökéletes védelmet nyújt akkor is, ha egész nap a természetben vagy. Nem tömíti el a pórusokat, ha tehát problémás, zsíros a bőröd, akkor is jó választás. Kapható a patikákban. További információ: www.eucerin.hu



CSAK EZT ÚSZD MEG! 4. VELENCEI TÓÚSZÁS ÉS TÚRATRIATLON! GÁRDONY, SPORT BEACH - AUGUSZTUS 10.

A szokásos velencei tóátúszás napján most nemcsak a víz szerelmeseit várják, hanem a bringásokot is. Ha a túratriatlona nevezél, körbetekerheted a tavat, úszhatsz és túrázhatsz is egy kicsit a Velencei-tó festői környékén. Ha viszont csak az úszásra összpontosítasz, akkor az 1500 vagy a 3000 méteres táv vár. Ennyit még nem mersz bevállalni? Indulj az 500 méteren és kóstolj bele a nyílt vízi úszásba! A Port Beach belépődíjára pedig ne legyen gondod: a nevezési díjért cserében mi azt is álljuk! Készen állsz? www.futanet.hu

