

ITT A KOCKÁS HAS ÉS BOMBA POPSI EDZÉSTERV

# SHAPE

50  
perces  
hormon-  
tréning

**STREET  
WORKOUT  
KATUS  
ATTILÁVAL**

Megmutatjuk,  
hogyan használd  
a szabadtéri  
edzőgépeket

→ **Jöhet  
egy kis  
hajfitnessz?**  
Nyári ápolás, dúsítás

**Khloé  
Kardashian**

„Lefogytam,  
nem vagyok  
többé a kövér  
testvér”

**Test  
& lélek**  
Mi történik, ha  
*beteg* az egyik

**Magas  
testzsír  
+ alacsony  
izomtömeg  
= SKINNY FAT**

BŐVEBBEN  
A JELENSÉGRŐL  
58. oldal



SHAPE.HU 2016/03 595 Ft





## MEDDIG FOGYASZTHATÓ?

Egy kutatásból kiderült, hogy az emberek többsége már a lejáratási dátum előtt 1-2 nappal sem szívesen eszik meg bizonyos ételeket. Pedig a szavatossági idő csak a gyártó által meghatározott időpont, ameddig a lehető legfinomabb a termék. És mivel biztosra mennek, sokszor akár 1 hónappal is korábbi dátum szerepel az élelmiszereken! Szóval nem kell ki-dobni a nemrég lejárt szavatosságú ételeket sem, csak ellenőrizd szag- és – ha bátor vagy – íztesztel őket!

## ITT A LEGÚJABB SZTÁRÜDÍTŐ!

Mindig érkezik egy újabb étel vagy ital, amitől eldobják az agyukat az egészséges táplálkozás hívei, és ez most a kaktuszital! Állítólag édes, de feleannyi cukrot tartalmaz, mint a kókuszvíz, tele van elektrolitokkal és nagyon frissítő. Arról nem is beszélve, hogy egy igazi antioxidáns bomba! Így ez lett az új kedvenc természetes izotóniás ital.



## ageLOC me

A lehetőség, hogy **ÖNMAGAM** legyek.

Mindannyian egyediek vagyunk, saját igényekkel, jellemvonásokkal, preferenciákkal.

A Nu Skin® az ageLOC® Me-vel világszínvonalú tudományra alapozva új megvilágításba helyezi a bőrápolást.

Lépjen be a személyre szabás világába!







## TÖKÉLETES HAJÁPOLÁS

Revalid® prémium hajápolási készítményeket kifejezetten az egészséges haj érdekében fejlesztették ki. Nagy hatékonyságú összetevői úgy fejtik ki hatásukat a komplex kezelés során, hogy haját fényessé és kellemes tapintásúvá teszik.

[www.ewopharma.hu](http://www.ewopharma.hu)

Az id kapszula\* gyógyszernek nem minősülő koromregeneráló gyógyhatású készítmény.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a befegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



## Kényelmes & menő cipők

A nyári szezonra a CCC üzletekben mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb lábbelit.

A legújabb kollekciónak számos divatos cipő és táska jelent meg, mint például az elegáns Lasocki, vagy a sportos Sprandi. Mi lesz a divat 2016 nyarán? A válaszokat a CCC-ben keresd. Köszöntsd stílusosan a nyarat! [ccc.eu](http://ccc.eu)



## MINIMALISTA JÁTÉKOSSÁG

Ipanema márkanév a világhírű riói strandról, Ipanema Beachről kapta a nevét. A „kevesebb is több” mottóval alakult meg az Ipanema Starck kollekciónak Philippe Starck dizájnernek köszönhetően. Egyszerre vidámak, játékosak és minimalisták a kollekciónak a darabjai.



## SZEMÉLYRE SZABOTT BŐRÁPOLÁS



Az ageLOC® Me forradalmasítja a bőrápolási rutint: öt hatékony, ultramodern termék légmentes patronban, egy intelligens bőrkimerítő algoritmus több mint 2000 termék-kombinációval, és egy egyedülálló készülék, mely higiénikus adagolást biztosít. A lehetőség, hogy a legjobb formádat nyújthasd!



## Kezdődik a grillszezon!

Ha vendégeket vársz, nincs más dolgod, csak bonts fel egy eisberg Grill Mixet, rádobod a friss, ropogós jégsalátát, a retek, a kaliforniai paprika és a piros lólló keverékét az omlós húrra és tálalhatod is! Biztosan leveszel mindenkit a lábáról ezekkel a finom falatokkal! Részletekért kattints a [salatazz.hu](http://salatazz.hu)-ra!