

healthy living

OKTOBER 2010

vorschau

12 Seiten DOSSIER

Verrückt nach YOGA

Von der Suche nach der inneren Mitte bis zur Jobidee. Wie ein Hippie-Trend zum Massenphänomen wurde

JETZT NEU!

10 knackige Power-Rezepte

... fürs Immunsystem. Füllen Sie Ihre Vitamin- und Mineralstoffspeicher auf – mit Fisch, Fleisch und natürlich viel saisonalem Gemüse



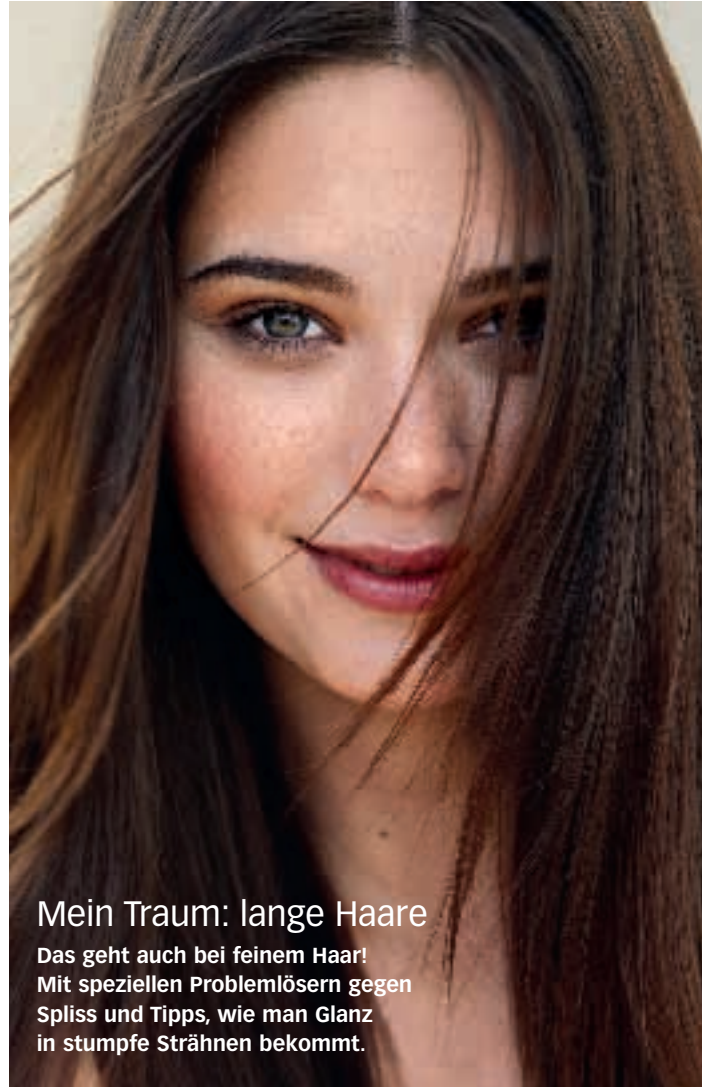
Maya-Kult & Naturparadies

Belize – das kleine Land zwischen Mexiko und Guatemala lebt von spannenden Gegensätzen: uralte Maya-Stätten treffen auf eine bunte Inselwelt



Die! Oder keine!

Von der Abendtasche bis zum Weekender. Wir zeigen die schönsten Modelle – aus vegetabil gegerbtem Leder, Biobaumwolle oder kultigem PET!



Mein Traum: lange Haare

Das geht auch bei feinem Haar! Mit speziellen Problemlösern gegen Spliss und Tipps, wie man Glanz in stumpfe Strähnen bekommt.

Und außerdem

GESUNDHEIT Unser Leben mit ... erektiler Dysfunktion. Wenn er nicht kann **ESSEN** Alte Apfelsorten – neue Rezepte **PSYCHO** Das Geheimnis der „Steh-auf-Menschen“ – und das können wir von ihnen lernen **FITNESS** Balance Swing – das Glückshormon-Workout auf dem Trampolin **GESUNDHEIT** Klüger, kreativer, konzentrierter – Gedächtnistraining **FITNESS** Was läuft hier falsch? Wie Sie den richtigen Sport finden und dranbleiben!

Die nächste **vital** erscheint am 22. September