

fit FOR FUN

**TREND-
WORKOUT**
WINTER
FIT IN 20
MINUTEN

12
NEUE FITNESS-
APPS IM TEST

**KOCHEN
FÜR FAULE**
THERMOMIX
& CO. IM
KÜCHEN-
CHECK

**SCHLAF
DICH
STARK!**

30 Prozent mehr
Leistung ist drin

**MÜDE
MUSKELN
IST DER FASZIEN-
KATER SCHULD?**

WEG MIT DEN
LETZTEN KILOS

NIE WIEDER DICK!

Abnehmen ohne Verbote
mit unserem Figur-Profi Achim: ➤ Checkliste mit 10 Tipps
➤ Leichte Überall-Übungen ➤ Neue Fett-weg-Rezepte

Achim Sam (Erfinder
der 24-Stunden-Diät)

**SLOW
LOVE**
LIEBE AUF
DEN 2. BLICK
FEIERT EIN
COMEBACK

ROTE-BETE-SALAT MIT LINSENSPROSSEN



VEGETARISCHER GENUSS



„Auf dem
Wochenmarkt
kommen uns
die besten
Ideen für
neue Rezepte“

YANNICK SCHON (33), SUSANN PROBST (28)

www.kraut-koepf.de

„Das sie beide Fotografen sind, erklärt die Qualität der Fotos. Dazu kommt ein nachhaltiger Ansatz: Kochen mit saisonalen, naturbelassenen Produkten. Das kommt nicht nur bei Instagram (Stand: Sept. ca. 68.500 Abonnenten) und Secour Award 2015, „Best Designed Blog“, German Food Blog Contest 2015 Platz eins der Kategorie „Innovation und Herzblut“ ca. 10.900 Fans



WEIZENFREIE KÜRBIS-TARTE