

Inspiration für Rezepte, Produkte und Workouts

# HEALTHY & FIT

*Party* special  
2017/2018

**DIE BESTEN  
TIPPS**  
FÜR FITTE  
FEIERTAGE

**HARDCORE  
WORKOUT**  
VOM  
EUROPÄISCHEM  
CHAMPION AVNI

# PROTEIN PARTY

**BODY&FIT**  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

BODYANDFIT.DE

DOWNLOADE JETZT **KOSTENLOS!**

BODY&FIT



VON DIÄTISTEN  
ENTWICKELT  
I.W.V. 24,90 €

UNSER KOSTENLOSER **ENDURANCE GUIDE** VERRÄT DIR ALLES ÜBER AUSDAUERSPORT UND ERNÄHRUNG. DENN GUTE ERNÄHRUNG IST SOWOHL FÜR EINSTEIGER ALS AUCH PROFIS SUPERWICHTIG DAMIT DER KÖRPER OPTIMALE LEISTUNGEN ERBRINGEN KANN. LADE DIR DEN GUIDE HERUNTER UND LIES IHN WANN IMMER DU WILLST.

[WWW.BODYANDFIT.DE/ENDURANCE-GUIDE/](http://WWW.BODYANDFIT.DE/ENDURANCE-GUIDE/)

## Kolophon

Ausgabe: **Nummer 11 – Winter 2017/2018 - Party Special**

Redaktion und Design  
**Team Body & Fit**

Redaktionsadresse: **Mars 10,  
8448 CP Heerenveen**

Telefon: 0800 7238428 (gratis)

kundenservice@bodyandfit.de  
[www.bodyandfit.de](http://www.bodyandfit.de)

© Nichts aus dieser Ausgabe darf durch Druck, Foto, Film oder andere Weise reproduziert und/oder öffentlich gemacht werden ohne hierzu eine schriftliche Genehmigung von Body & Fit erhalten zu haben. Body & Fit investiert größtmögliche Sorgfalt in die Zuverlässigkeit und Aktualität aller publizierten Artikel und Daten. Body & Fit ist nicht verantwortlich für eventuell falsche oder fehlende Angaben. Ebenso wenig ist Body & Fit für Handlungen verantwortlich, die sich möglicherweise aus dem Lesen dieser Ausgabe ergeben. Die Redaktion behält sich das Recht vor eingeschicktes Material auch ohne Inkenntnissetzung nicht oder in abgewandelter Form zu publizieren.

**D**ie gemütlichste Zeit des Jahres steht wieder vor der Tür! Aber für viele auch die Zeit von echtem Stress bezüglich Essen, Training und dem Erhalten oder Erreichen eines Killerbodys. Don't worry, denn wir von Body & Fit werden dir helfen die Feiertage healthy und fit zu überstehen!

In dieser speziellen *Party Edition* liest du alles über Sport während der Feiertage, wie du die guten Vorsätze dieses Jahr wirklich umsetzt und wie du während der gemütlichsten Tage des Jahres verantwortbare Entscheidungen treffen kannst.

Aber das ist noch nicht alles! Wir haben für dich auch herausfordernde Workouts zusammengestellt, die leckersten, gesündesten Rezepte aufgelistet und die tollsten Geschenke näher beleuchtet. Kurzum, alles was du benötigst, um die Feiertage unbesorgt, fit und ohne zusätzliche Kilos zu überstehen.

KEEP YOUR HOLIDAYS FIT WITH BODY & FIT!

# INHALT



**6**

**Den ganzen Winter Kruidnoten**  
Kruidnoten-Rezepte

**14**

**Healthy Häppchen**  
Für einen schlanken Festabend

**10**

**Easy Crispy Chicken**  
Rezept von Chef met Ief

**18**

**10 sportliche Favoriten**  
Tolle Filme, Dokumentationen  
und Apps für die Feiertage

**12**

**Healthy Tipps**  
Für die Weihnachtstage

**20**

**Surprise, Surprise!**  
Geschenke für Männer



**30**

**Sportlich Ausgehen**  
Während der Feiertage

**32**

**Neu!**  
@ the fit people's supermarket

**34**

**Hardcore Workout**  
Vom europäischen Champion  
Avni Özyurt

**42**

**Weihnachts-Workout**  
Komm ins Schwitzen!

**46**

**New year, new goals**  
Happy 2018!

**48**

**Healthy Mutzen**  
Das leckerste Rezept für verant-  
wortbare Mutzen



**22**

**Present Time!**  
Geschenke für Frauen

**24**

**Weihnachtessen**  
Festliche, proteinreiche Rezepte



**38**

**Make your own gifts**  
Selbstgemacht ist immer toller!



# DEN GANZEN WINTER KRUIDNOTEN!

KRUIDNOTEN LIEGEN STETS FRÜHER IN DEN GESCHÄFTEN UND DAS HAT SEINEN GRUND, DENN SIE SIND NUN MAL SUPERBELIEBT. DIESE LECKEREN REZEPTE SIND ENTSPRECHEND NICHT NUR FÜR NIKOLAUS GEEIGNET, SONDERN FÜR DAS GANZE JAHR. DER HERAUSRAGENDE GESCHMACK DER KRUIDNOTEN VERLEIHT JEDEM REZEPT EINEN TOLLEN, WINTERLICHEN TOUCH. WELCHES REZEPT WIRST DU ALS ERSTES AUSPROBIEREN?



## PROTEIN KRUIDNOTEN CUPCAKES

12 CUPCAKES



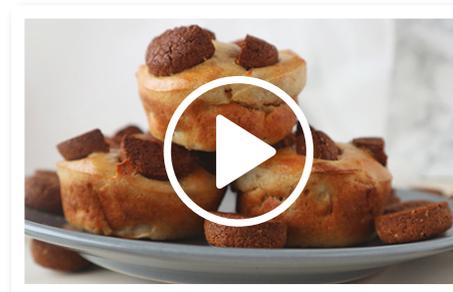
### ZUTATEN

- × 200 Gramm **Haferflocken\*** (**Ultra Fine Oats**)
- × 200 Gramm **Magerquark**
- × 200 ml **Magermilch**
- × 1 Ei **Backpulver**
- × 2 kleine **Äpfel**
- × 2 Messlöffel **Whey Perfection\***, Vanille
- × 1 TI **Spekulatiusgewürz**
- × 80 Gramm (24 Stück) **Protein Kruidnoten\***
- × **Smart Cooking Spray\***

### ZUBEREITUNG

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor. Schäl die Äpfel, entferne die Kerngehäuse und schneide die Äpfel in kleine Stücke. Halbiere die Protein Kruidnoten. Gib die Ultra Fine Oats, den Magerquark, die Magermilch und das Backpulver in eine Schüssel. Misch dies zu einem glatten Ganzen. Gib die Apfelstücke, Whey Perfection und Spekulatiusgewürz hinzu und rühre gut durch. Sprüh eine Muffinform mit Smart Cooking Spray ein und schöpfe den Teig hinein. Leg auf jeden Muffin 4 Protein Kruidnoten. Back die Muffins in 20-25 Minuten im Ofen goldbraun.

### SCHAU DIR AUCH DAS VIDEO AN!



**NÄHRWERTE, PRO PORTION**  
ENERGIE 141 KCAL | FETT 3,5 G |  
KOHLENHYDRATE 18 G | BALLAST-  
STOFFE 29 G | EIWEIß 10 G

\* Erhältlich bei Body & Fit



## PROTEIN KRUIDNOTEN BANANENBROT

FÜR 10 SCHEIBEN

### ZUTATEN

- × 100 Gramm **Hafermehl\*** (Ultra Fine Oats)
- × 50 Gramm **Mandelmehl\***
- × 2 Messlöffel **Whey Perfection\***, Vanille
- × 3 reife **Bananen**
- × 5 **Datteln\***, entkernt
- × 3 **Eier**
- × ½ TI Vanillepulver\*
- × 1 TI **Spekulatiusgewürz**
- × Prise **Salz**
- × 1 1/2 TI **Backpulver**
- × 50 Gramm **Protein Kruidnoten\***

### NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE 188 KCAL | FETT 9,5 G |  
KOHLENHYDRATE 16 G | BALLAST-  
STOFFE 3 G | EIWEIß 12 G

### ZUBEREITUNG

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Gib die Ultra Fine Oats, das Mandelmehl und Whey Perfection in eine Schüssel. Schäle die Banane und gib sie zusammen mit den entkernten Datteln und den Eiern in den Mixer. Misch dies zu einem glatten Ganzen und gib es zum Mehl. Gib das Vanillepulver, Spekulatiusgewürz, Salz und Backpulver hinzu und rühre gut durch. Misch zum Schluss die Kruidnoten hindurch. Bekleide ein Kuchenblech mit Backpapier und gieß die Bananenbrotmischung hinein. Back das Bananenbrot in 50-60 Minuten im Ofen gar.



### Fact

Protein Kruidnoten enthalten pro Packung ganze 46 Gramm Eiweiß und im Gegensatz zu gängigen Kruidnoten fast 30 Gramm weniger Zucker!

## PROTEIN KRUIDNOTEN TIRAMISU

FÜR 2 PERSONEN

### ZUTATEN

- × 1 Tasse **Espresso**
- × 200 Gramm **Magerquark**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection\***, Vanille
- × 1 Ei **Honig\***
- × 16 **Protein Kruidnoten\***

### TOPPING

- × **Zartbitterschokolade >70%\***
- × 2 **Protein Kruidnoten\***

### ZUBEREITUNG

Bereite den Espresso zu und gib ihn in ein Schälchen. Misch währenddessen in einer Schüssel den Quark mit dem Whey Perfection und dem Honig. Für eine Schicht Kruidnoten benötigst du 4 Stück. Lass sie kurz im Espresso einweichen, sodass sie den Kaffee absorbieren, und bedeck die Böden von 2 Gläsern mit je 4 Kruidnoten. Verteil die Hälfte der Quarkmischung in die beiden Gläser über die Protein Kruidnoten. Mach anschließend noch eine Schicht, indem du pro Glas nochmals 4 Protein Kruidnoten in Espresso einweichen lässt

und sie oben auf den Quark legst. Verteil zum Schluss den übrigen Quark auf die Gläser. Verziere das Tiramisu mit zerkleinerten Protein Kruidnoten und Schokosplittern. Tipp! Schokosplitter machst du ganz einfach selbst, indem du ein Stück Zartbitterschokolade mit einem Käsehobel oder Sparschäler raspelst. So benötigst du nur sehr wenig für einen schönen Effekt und einen leckeren Geschmack!

### NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE 302 KCAL | FETT 9,5 G |  
KOHLENHYDRATE 24 G | BALLAST-  
STOFFE 1,5 G | EIWEIß 32,5 G



\* Erhältlich bei Body & Fit



# Easy CRISPY CHICKEN

VON @CHEFMETLEF: NIGEL

NIGEL WEIß, WIE MAN EIN LECKERES UND FITTES REZEPT KREIERT! SPEZIELL FÜR UNS IST ER IN DIE KÜCHE EINGETAUCHT UND HAT DIESE MEISTERKREATION GESCHAFFEN. DAS LECKERE, KNUSPRIGE HUHN IST ZUSAMMEN MIT DEM WINTERLICHEN GEMÜSE DAS ULTIMATIVE COMFORT-FOOD-GERICHT. UND DANN LÄSST ES SICH AUCH NOCH SCHNELL UND EINFACH ZUBEREITEN!

40-50 MINUTEN - 2/3 PERSONEN - HAUPTGERICHT

## ZUTATEN

### FÜR DAS CRISPY CHICKEN

- × 400 Gramm **Hühnerfilet** (2 schön große Filets)
  - × 50 Gramm **Mehl**
  - × 50 ml **Ei-Eiweiß\***
  - × 50 Gramm **Quinoa\***
- × 1 El **Herbs & Spices Crazy Cajun\***
- × ½ El **Herbs & Spices Piri Piri\***
  - × Prise **Salz**
- × **Sonnenblumenöl**

### FÜR DAS GEMÜSE

- × 250 Gramm **Süßkartoffel**, in Würfeln
- × 150 Gramm **Kürbis**, in Würfeln
  - × 1 **Zucchini**, in Würfeln
  - × 1 **Aubergine**, in Würfeln
  - × 1 **rote Zwiebel**, in Ringen
  - × 3 **Knoblauchzehen**
- × 8-10 **Sommerröhren**, geschält
- × 100 Gramm **Champignons**
- × 1 **rote Paprika**, in Streifen
- × 1 **Fenchel**, in Streifen
- × 1 El **Herbs & Spices Garlic & Pepper\***
  - × Prise **Salz**
  - × 2 El **Olivöl\***
  - × 1 El **Trüffelöl**
- × Ein paar Zweige **Thymiane** oder **Rosmarin**

### FÜR DIE „SPICY“ SMOKEY BBQ PAPRIKA MAYONNAISE

- × 8 El **Mayonnaise**
- × 3 El **Paprikapulver** (am besten geräuchert)
  - × 1 Tl **Salz**
  - × 3 El **BBQ-Soße**
  - × 1 El **Sriracha-Sauce**

## ZUBEREITUNG

Erhitze den Ofen auf 180-200 Grad vor. Nimm das Huhn aus dem Kühlschrank. Gib das gewaschene und geschnittene Gemüse in eine Auflaufform und misch es mit den Kräutern und dem Öl. Lass dies kurz für 10 Minuten stehen und misch dies gut durcheinander. Bereite die Soße zu indem du alle Zutaten gut miteinander vermischt. Hierfür kannst du auch eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden. Stell die Soße in den Kühlschrank. Misch das Gemüse noch einmal gut durch und verteile die Knoblauchzehen und die Thymiane/ den Rosmarin in der Schale. Backe dies in 25 Minuten in der Mitte des Ofens gar.

Mach währenddessen mit dem Huhn weiter. Stell 3 Schälchen bereit: 1 mit dem Mehl, 1 mit dem Eiweiß und 1 mit der Quinoa. Leg auch ein Ofenblech bereit und bekleide es mit dem Backpapier. Gib eine Prise Salz zu dem Mehl hinzu und vermische dies miteinander. Gib jetzt die Gewürze zur Quinoa und sorg dafür, dass dies gut gemischt ist. Stell eine Pfanne auf eine mittelgroße Flamme, gib einen Schuss Öl hinein und lass dies gut heiß werden. Zieh das Huhn durch das Mehl bis es an beiden Seiten gut mit Mehl versehen ist. Zieh das Huhn anschließend durch das Eiweiß und durch die Quinoa. Leg das Huhn in die Pfanne und verfare mit dem anderen Hühnerfilet genauso. Brate das Huhn 2-3 Minuten auf beiden Seiten. Leg das Huhn auf das Ofenblech und schieb es für 8-10 Minuten in den Ofen. Serviere das Hühnerfilet mit dem Gemüse und der Spicy Mayonnaise. Enjoy!

\* Erhältlich bei Body & Fit

# HEALTHY TIPPS

## Für die Feiertage

DENKST DU AN WEIHNACHTEN AUCH NUR ANS ESSEN? DAS IST AUCH NICHT MERKWÜRDIG, DENN DARUM GEHT ES NATÜRLICH GRÖßTEILS. UND NATÜRLICH GEHÖRT DIE GEMEINSAMKEIT MIT FAMILIE UND FREUNDEN AUCH DAZU. ABER WIR KÖNNEN UNS AUCH VORSTELLEN, DASS DU NICHT UNBEDINGT EINIGEN WEIHNACHTSKILOS ENTGEGEN SEHNST, DIE SICH NACH ALL DEN TOLLEN WEIHNACHTSLECKEREIEN AN DEINEN HÜFTEN FESTSETZEN. DESHALB HABEN WIR EINIGE WEIHNACHTSTIPPS AUFGELISTET, UM DIR DABEI ZU HELFEN. ENTSCHEIDE DICH DIEES JAHR FÜR EIN GESUNDES WEIHNACHTEN! DENN DENK DARAN: WAS NICHT HINZUKOMMT, MUSS AUCH NICHT WIEDER RUNTER!

### KICKSTARTE DEINEN TAG!

Starte den Tag mit einem gesunden und kräftigen Frühstück. Entscheide dich beispielsweise für einen grünen Smoothie mit Blattgemüse, Obst und Superfood, einen Proteinshake mit Haferflocken und frischen Beeren oder Quinoabrei mit Samen und Früchten. So hast du den Tag gut begonnen und mit einem gefüllten Magen ist es ein Stück weit einfacher Versuchungen zu widerstehen. Besonders toll ist, dass du schon einige Nährstoffe im Sack hast, so kannst du die Zügel den Rest des Tages etwas lockerer lassen.

### IT'S ALL ABOUT BALANCE

Weihnachten ist für gemütliche

Tage mit viel und vor allem leckeren Essen bekannt. Natürlich willst du an diesen Tagen nicht zu streng mit dir sein und bei jedem Bissen deine Makros berechnen. Aber ein wenig Balance ist dennoch empfehlenswert. Denk einmal daran wie du dich fühlst, wenn du alles gegessen hast was vor dir steht. Du fühlst dich dann oft nicht wohl, willst dich lieber nicht bewegen und fühlst dich vielleicht auch schuldig. Vermeide das, indem du ein paar Dinge auswählst, auf die du wirklich Appetit hast, und ergänze dies mit gesünderen Entscheidungen. Wetten, dass du dich nach dem Weihnachtessen dann ein Stück besser fühlst?

### TRINKE AUSREICHEND!

Vergiss nicht wie immer auch über Weihnachten ausreichend zu trinken. Und nein, damit meinen wir nicht alkoholische Getränke oder süße Erfrischungsgetränke, sondern entscheide dich für Wasser oder Tee. Versuche täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser zu trinken. Hunger und Durstgefühl können manchmal miteinander verwechselt werden. Wenn du genug trinkst, vermeidest du das und damit womöglich auch eine unerwünschte Snackattack! Natural Flavouring\* kann dir dabei helfen, ausreichend Wasser zu trinken. Hiermit verwandelst du dein Wasser im Handumdrehen in eine leckere, kalorienarme Limonade.



### GO THE HEALTHY WAY!

Hast du die Leitung über ein Weihnachtessen? Dann kannst du natürlich mit Leichtigkeit einige healthy Anpassungen bei den Speisen machen. Bereite deine Speisen vorzugsweise in Olivenöl und Kokosöl vor, entscheide dich für viel leckeres Gemüse und mageres Fleisch. Aber auch wenn du irgendwo essen gehst, kannst du natürlich deine eigenen, gesunden Nebengerichte mitnehmen. Dies wird vom Gastgeber zudem oft auch noch geschätzt, win-win! Wenn das nicht möglich ist und du dich während des Dinners schön überraschen lassen willst, kannst du versuchen ausreichend Gemüse und mageres Fleisch zu essen. Durch die Ballaststoffe (aus Gemüse) und Proteine (aus Fleisch) wird jeder ein gesättigtes Gefühl haben.

### ENTSCHEIDE DICH FÜR MINDFUL

Wahrscheinlich wird am Tisch herrlich getratscht und hast du weniger Aufmerksamkeit für das Essen auf dem Teller. Eigentlich ist das schade, denn an Weihnachten werden erst recht leckere Speisen auf den Tisch gestellt. Es ist empfehlenswert entsprechend mit Ruhe zu essen und jeden Bissen gut zu kauen. So nimmst du alle Geschmäcke gut in dir auf und genießt mehr als wenn der Bissen mit einem Happes weg ist. Ein anderer Vorteil ist, dass es auch noch dabei helfen kann weniger zu essen. Denn es dauert 20 Minuten, bis das Gehirn das Signal bekommt, dass du satt bist. Mit langsamem Essen wirst du also vermutlich schneller ein gesättigtes Gefühl haben. Das ist natürlich ideal, wenn du auf deine Kilos achten willst.

### BEWEG DICH!

Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass das Fitnessstudio in deiner Nähe über die Weihnachtsfeiertage geschlossen ist. Aber nur keine Sorge! Es gibt unzählige Übungen, die du einfach zuhause machen kannst. Geh eine Runde joggen, mach ein Home-Workout oder geh gemeinsam mit deiner Familie spazieren. Jede Form von Bewegung zählt!

### GENIEßE!

Last but not least... Vergiss insbesondere nicht die Feiertage zu genießen. Das ist doch schließlich worum es während dieser besonderen Tage geht. Du musst also nicht alles ausschlagen und ab und an zu cheaten ist auch überhaupt nicht schlimm. Das Wichtigste ist, dass es feierliche Tage voller Gemütlichkeit, leckerem Essen und Quality Time mit deiner Familie und deinen Freunden werden.

# Healthy HÄPPCHEN

VERANTWORTBARES ESSEN MUSS NICHT WENIGER LECKER SEIN! NIMM ETWA DIESES JAHR DIESE HEALTHY HÄPPCHEN ZU WEIHNACHTEN. HÄPPCHEN GEHEN IMMER UND SIND DER PERFERTE OPENER, UM DEINEN BESUCH ZU ÜBERRASCHEN. SO ÜBERSTEHST DU DIE FEIERTAGE AUF VERANTWORTBARE WEISE!





## WAFFELN MIT GUACAMOLE UND GRANATAPFELKERNEN

### ZUTATEN

- × 3 **Smart Waffles Original\***
- × 1 reife **Avocado**
- × 1 **Tomate**
- × ½ **Chilipfeffer**
- × ½ **Zwiebel** (klein)
- × 1 **Knoblauchzehe**
- × ½ **Limette** (Saft)
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack
- × 30 Gramm **Granatapfelkerne**

### ZUBEREITUNG

Beginne mit der Zubereitung der Guacamole. Schneide den Knoblauch, die Zwiebel und den Chilipfeffer fein. Entferne die Samen aus der Tomate und schneide die Tomate in kleine Würfel. Stampf die Avocado mit einer Gabel fein und gib den Knoblauch, die Zwiebel, den Chilipfeffer, die Tomate, das Salz, den Pfeffer und den Limettensaft hinzu. Misch das Ganze gut durcheinander. Schneide die Ränder der Smart Waffles, sodass du eine rechteckige Form erhältst. Schneide jede Smart Waffle in 4 Dreiecke. Bestreiche die Dreiecke mit der Guacamole. Verteile die Granatapfelkerne über die Smart Waffles.

### NÄHRWERTE PRO STÜCK

ENERGIE 70 KCAL | FETT 5 G | KOHLENHYDRATE 5,5 G | BALLASTSTOFFE 2,5 G | EIWEIß 2,5 G



## SUSHI WRAPS MIT LACHS UND AVOCADO

### ZUTATEN

- × 2 **Smart Wraps\***
- × 60 Gramm **Frischkäse light**
- × 60 Gramm **Räucherlachs**
- × 60 Gramm **Rucola**
- × 1 **Avocado**

### ZUBEREITUNG

Halbiere die Avocado und entferne die Kerne. Schneide die Avocado in Streifen. Bestreiche die Mitte der Smart Wraps mit dem Frischkäse und lass die Ränder frei. Beleg die Smart Wraps mit den Avocadostreifen, dem Lachs und der Rucola. Roll die Smart Wraps möglichst straff auf und schneide sie in Röllchen

### NÄHRWERTE PRO STÜCK

ENERGIE 47 KCAL | FETT 3 G | KOHLENHYDRATE 3 G | BALLASTSTOFFE 1 G | EIWEIß 2,5 G



\* Erhältlich bei Body & Fit



## PANCAKES-SPIEßCHEN

### ZUTATEN

- × 100 Gramm **Smart Protein Pancake Mix\*** (4 Pfannkuchen)
- × 1 **Ei**
- × 250 ml **Wasser**
- × **Smart Cooking Spray\***
- × 30 Gramm **Smart Fruit Spread Strawberry\***
- × 30 Gramm **WheyChoco Crunch\***
- × 14 **Erdbeeren**
- × 2 **Bananen**
- × **Satéspießchen**

### ZUBEREITUNG

Misch den Smart Protein Pancake Mix mit dem Ei und Wasser. Misch dies bis ein glatter Teig entsteht. Sprüh eine Pfanne mit Smart Cooking Spray ein und back die Pfannkuchen beidseitig goldbraun. Schneide 6 Erdbeeren und 1 Banane in dünne Scheiben. Schneide die Banane in 8 Stücke. Bestreiche 2 Pfannkuchen mit einer Schicht Smart Fruit Spread und verteile darüber die Erdbeerscheiben. Bestreiche die anderen 2 Pfannkuchen mit Whey Choco Crunch und leg darauf die Bananenscheiben. Roll die Pfannkuchen auf und schneide sie in 8 Teile. Spieß 2 Stücke auf ein Satéspießchen und spieß an die Enden eine Erdbeere oder ein Bananenstück.

### NÄHRWERTE, PRO SPIEßCHEN

ENERGIE 45 KCAL | FETT 1,5 G | KOHLENHYDRATE 7,5 G | BALLASTSTOFFE 1 G | EIWEIß 4 G



## CREMIGE GURKEN-RÖLLCHEN

### ZUTATEN

- × 50 Gramm **Hüttenkäse mit Schnittlauch**
- × **Herbs & Spices Garlic & Pepper\***
- × 2 **Karotten**
- × 1 **Gurke**
- × **Petersilie**

### ZUBEREITUNG

Wasch die Gurke, die Karotten und die Petersilie. Schäl aus der Gurke mit einem Käseheber 10 dünne, lange Streifen mit etwa 20 cm Länge. Leg die Gurkenstreifen auf etwas Küchenpapier, um ihnen etwas Feuchtigkeit zu entziehen. Schneide die beiden Karotten und die restliche Gurke in kleine Stäbchen mit etwa 5 cm Länge und einem halben Zentimeter Breite. Bestreiche die Gurkenstreifen mit Hüttenkäse und Herbs & Spices. Roll die Gurkenstreifen auf und leg sie auf die Seite. Stich hier oben die kleinen Gurken- und Karottenstäbchen hinein. Nimm kleine Zweige der Petersilie und stich sie auch oben in die Gurkenröllchen.

### NÄHRWERTE PRO STÜCK

ENERGIE 8,5 KCAL | FETT 0 G | KOHLENHYDRATE 1 G | BALLASTSTOFFE 0 G | EIWEIß 1 G

## FILME & DOKUMENTATIONEN

### Pumping Iron



Wenn du den Pfad der Bodybuilder beschreitest ist Pumping Iron ein Film, den du nicht verpassen darfst. Die Größen der Welt gewähren einen Einblick in ihr Leben als Bodybuilder.

### Fittest On Earth

Crossfit begegnest du derzeit überall. In dieser Dokumentation siehst du die fittesten Athleten der Welt und ihre Herausforderungen dabei die CrossFit Games zu gewinnen.



### Ikarus



Während es zunächst darum geht wie die Dopingwelt aufgestellt ist und was sie mit dir anrichten kann, lässt dich der Dokufilm letztendlich in einer Welt landen, die du dir nicht vorstellen kannst.



### Generation Iron 2

Hast du Pumping Iron gesehen? Dann ist Generation Iron 2 der Film, den du noch sehen musst! Die neue Generation, die noch größer und stärker sein will.

### From Fat to Finish Line

*From Fat to Finish Line* ist eine Dokumentation über 12 Menschen, die ihr Leben dadurch ändern an einem 300 Kilometer langem Etappenlauf teilzunehmen, mit allen Hoch- und Tiefpunkten.



# 10 SPORT- LICHE FAVO- RITEN

## APPS



### MyFitnessPal

Hast du das Ziel dein Gewicht zu halten oder willst du Gewicht verlieren? Myfitnesspal ist die ideale APP, um Einblick in deine tägliche Ernährung und Bewegung zu erhalten. Teilt eure Erfahrungen in der Online Community und unterstützt euch gegenseitig auf dem Weg zu einem gesünderen Lifestyle!



### Strava

Ob du nun Jogger oder Radfahrer bist, mit Strava registriert du alles, um dein Training zu optimieren. Von der Strecke und Geschwindigkeit bis hin zum Herzschlag! Du kannst auch die Daten deiner Freunde finden und vergleichen.



### 7 Min Workout

Wie der Name bereits verrät kannst du mit dieser APP in 7 Minuten ein komplettes Workout absolvieren. Hast du wenig Zeit und willst trotzdem ein intensives Workout? Dann ist diese APP garantiert etwas für dich!



### Moves

Neugierig wieviel du dich an einem Tag bewegst? Moves ist nicht speziell auf Sport ausgerichtet, sondern hält deine täglichen Aktivitäten fest. Durch die Kombination von Sensoren und GPS weiß die APP, ob du spazierst, mit dem Fahrrad fährst oder joggst.



### Stronglifts 5x5

Trainierst du schon seit einiger Zeit und benötigst einen neuen Impuls? *Stronglifts 5x5* wurde entwickelt, um durch die großen Compound-Übungen Kraft aufzubauen, wobei du 5 Sets mit 5 Wiederholungen machst.



### LUXUS-KLIMMZUGSTANGE

Gerade keine Lust aufs Fitnessstudio? Verwandle deinen Türrahmen mit dieser Luxus-Klimmzugstange in ein Trainingsgerät. So kannst du auch zu Hause an einem stärkeren und muskulöseren Oberkörper arbeiten. Hänge die Klimmzugstange einfach in deinen Türrahmen und beginne direkt mit deinem Workout!  
**29,90 €**



### AB-ROLLER

Das ideale Accessoire, um deine Bauchmuskeln, die Schultern und den Rücken zu trainieren. Die Handgriffe sind für einen komfortablen und festen Grip mit Schaumstoff versehen.  
**14,90 €**

### WATER BOTTLE

Mit der stilvollen Water Bottle hast du egal wo du bist immer Wasser zur Hand. Mit ganzen 1,9 Litern Inhalt ist sie perfekt für unterwegs oder beim Training.  
**5,90 €**



### POWDER CONTAINER

Mit dem Dedicated Powder Container nimmst du deine Lieblingssupplemente auf praktische Weise mit! Der Container hat drei lose Aufbewahrungsfächer mit einem Gesamtvolumen von 500 cc.  
**7,90 €**



### GOLD STANDARD WORKOUT PACK

Entscheide dich mit diesem praktischen Kombipaket von Optimum Nutrition für Gold! Das Paket besteht aus Gold Standard BCAA, Gold Standard Pre-Workout und einem Shaker.  
**29,90 €**

# SURPRISE, SURPRISE!

ÜBERRASCHE DEINEN WORKOUT BUDDY, FREUND ODER MANN MIT DIESEN TOLLEN GESCHENKEN.



### SURPRISE SNACK BAG

Überrasche dich selbst oder jemand anderen mit der Surprise Snack Bag! Einer Tasche voll mit leckeren Snacks, die du zu einem scharfen Preis ausprobieren kannst.  
**12,90 €**



### GESCHENKGUTSCHEIN

Gib deinen Freunden, deinen Bekannten oder deiner Familie das ultimativ fitte Geschenk und entscheide dich für einen Geschenkgutschein! Schön verpackt, mit einem straffen Design und perfekt für die Feiertage.  
**ab 15,00 €**

### BRIEF AESTHETIX ERA

Perfekte Unterwäsche ist im Kleiderschrank eine unverzichtbare Basis. Die Briefs von Aesthetix Era sitzen komfortabel, sind mit einem weichen Taillenbund versehen und haben die richtige Passform.  
**17,95 €**



### TRAININGSHANDSCHUHE

Ein besserer Grip, mehr Komfort und zusätzliche Unterstützung sind nur ein paar Vorteile dieser luxuriösen Leder-Trainingshandschuhe mit Wrist Wraps. Perfekt für Gymrats!  
**6,90 €**



### LIEGESTÜTZGRIFFE KUNSTSTOFF

Trainiere mit diesen komfortablen, leichten Liegestützgriffen auf effiziente Weise deine Brust-, Arm- und Schultermuskeln! Durch die Verwendung der Liegestützgriffe kannst du Übungen auf effektive und intensive Weise ausführen. Zudem verringerst du die Belastung der Handgelenke!  
**12,50 €**



# PRÉSENT TIME!

BIST DU AUF DER SUCHE NACH EINEM TOLLEN, SPORTLICHEN GESCHENK SPEZIELL FÜR DEINE FREUNDIN ODER FRAU, HAST ABER KEINE AHNUNG WO DU ANFANGEN SOLLST? AUF DIESER SEITE STEHEN EINIGE TOLLE GESCHENKVORSCHLÄGE!

## CYCLONE CUP

Die patentierten Cyclone Shaker stehen für unverwüsthliche Qualität und beispiellose Mischresultate. Mit praktischem, abschraubbarem Fach an der Unterseite.

**9,90 €**



## MINI BLENDER

Der Mini Blender besteht aus einem 10-teiligen Set, mit dem du leckere Shakes und Smoothies zubereiten kannst. Auch geeignet, um damit Kaffeebohnen und Kräuter zu mahlen.

**26,50 €**



## STOFFBEUTEL

Der optimale Stoffbeutel für jede Gelegenheit! Ob du nun zur Arbeit, in die Stadt zum Einkaufen oder zum Sport gehst, dieser Stoffbeutel eignet sich immer und überall. Groß genug, um alles mitnehmen zu können und mit den tollsten, garantiert zu dir passenden, Zitaten versehen.

**3,90 €**



## FITNESS- & YOGAMATTE

Fühl dich während deines Workouts mit dieser Fitness- & Yogamatte vollkommen Zen. Die perfekte Unterstützung bei jedem Training. Die hochqualitative Trainingsmatte bietet Schutz, Komfort und Unterstützung in einem. Zudem lässt sich die Matte durch ihr Gewicht supereinfach mitnehmen.

**14,90 €**



## DONUT-MAKER

Hast du keine Geschenkideas? Donut worry! Dieser tolle Donutmaker ist das perfekte Geschenk mit dem du im Handumdrehen leckere, healthy Donuts machst.

**32,90 €**



## SOPHIA SNEAKERS

Runde dein Sportoutfit mit diesen tollen Sneakers komplett ab! Die Sneaker sind mit einer flexiblen Laufsohle ausgestattet, sitzen superkomfortabel und bieten die richtige Unterstützung.

**29,90 €**

## FLOWER TIGHT

Diese fröhliche Tight von Only Play ist nicht nur sehr komfortabel, sondern auch der perfekte, subtile Eyecatcher, um dein Sportoutfit farbenfroher zu machen.

**34,99 €**



## ORIANA SPORT BH

Dieser tolle BH bietet optimale Unterstützung, hat einen elastischen Bund und ist mit einem Braid Model ausgestattet. Das perfekte Basic für jedes Workout!

**26,99 €**

## FOAM ROLLER

Ein Foam Roller wirkt wie eine Massage, entspannt hart trainierte Muskeln und hat einen positiven Einfluss auf die Dehnbarkeit von Muskeln. Perfekt für mehr Kraft und Stabilität!

**13,90 €**





DAS WEIHNACHTSESSEN IST  
NATÜRLICH NICHT KOMPLETT  
OHNE EIN SPEKTAKULÄRES  
WEIHNACHTSDINNER! BIST DU  
DIR NOCH NICHT GANZ SICHER  
WELCHES DINNER DU AUF  
DEN TISCH STELLEN SOLLST?  
STIEHL DANN MIT EINEM  
UNSERER HEALTHY WEIHNACHTSDESSERTS DIE SHOW!



# Weihnachts- DESSERTS



# MINI NEW YORK CHEESECAKE

6 MINI-CHEESECAKES

## ZUTATEN

× 100 Gramm **Crunch & Cream Cookies\*** oder **Oreos**

× 8 Gramm (± ½ TL) **Kokosöl\***

× 225 Gramm **Magerquark**

× 75 Gramm **Frischkäse light**

× 2 **Eier**

× 2 Messlöffel **Whey Perfection\*** Vanille

## OPTIONAL

× Prise **Vanillepulver\***

× **Obst** zur Garnitur, bspw. Heidelbeeren

× **Weihnachtsdekoration**, bspw. Sterne

## ZUBEREITUNG

Erhitze den Ofen auf 160 Grad vor. Gib die Kekse in eine Küchenmaschine oder einen Mixer und mahle sie fein. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne auf dem Herd bis es komplett geschmolzen ist. Fette 8 Muffinformen mit einem kleinen Teil des geschmolzenen Kokosöls ein. Gib die gemahlene Kekse in eine Schüssel und gib das übrige Kokosöl hinzu. Knete dies zu einer zusammenhängenden Mischung und verteile sie über den Boden der 8 Muffinformen. Drück dies gut und fest auf den Boden.

Mach mit der Cheesecake-Füllung weiter, indem du den Magerquark, den Frischkäse light, die Eier und das Proteinpulver in einer Schüssel zusammenfügst. Rühre dies gut mit einem Schneebesen zu einem klumpfreien Teig. Verteile den Teig auf 8 Förmchen im Backblech. Back die Mini-Cheesecakes in 20-30 Minuten in der Mitte des Ofens gar. Hol sie aus dem Ofen und lass sie gut abkühlen. Stell sie anschließend noch für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank, um sie weiter steif werden zu lassen. Garniere sie mit frischem Obst und tollen Dekorationsspießchen.

## NÄHRWERTE, PRO MINI-CHEESECAKE

ENERGIE 204 KCAL | FETT 10 G | KOHLENHYDRATE 9,5 G |

BALLASTSTOFFE 2 G | EIWEIß 17,5 G

\* Erhältlich bei Body & Fit



WILLST DU ES ZU EINEM  
ECHTEN *Fest* MACHEN?  
SERVIERE DIE TORTE DANN  
MIT *Sternchen*!



# CHOCOLATE DRIP CAKE

## MIT VERSTECKTEM GEMÜSE UND EXTRA PROTEINEN!

12 PORTIONEN

### ZUTATEN FÜR DIE TORTE

- × 6 Eier
- × 1 El **Kokosöl\***, geschmolzen
- × 100 Gramm **Kokosblütenzucker\***
- × 2 Messlöffel **Whey Perfection\***, Vanille
- × Prise **Salz**
- × 1 Tl **Backpulver**
- × 60 Gramm **Kakaopulver\***
- × 80 Gramm **Joghurt**
- × 100 Gramm **Mandelmehl\***
- × 150 Gramm **Haferflocken (Ultra Fine Oats\*)**
- × 1 ½ **Zucchini**

### FÜR DIE FÜLLUNG

- × 500 Gramm fester **griechischer Joghurt** 0% Fett
- 1 Messlöffel **Whey Perfection\***, Vanille
- × 2 El **Kakaopulver\***
- Optional* × ½ El **Honig\***

### FÜR DIE DRIPS UND DIE DEKORATION

- × 100 Gramm **Zartbitterschokolade >70%\***
- × 75 Gramm **WheyChoco\***

### ZUBEREITUNG

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Misch die Eier mit dem Kokosöl und dem Kokosblütenzucker mit einem Mixer in einer Schüssel. Gib die anderen Zutaten der Torte (außer der Zucchini) hinzu und rühre dies zu einem klumpfreien Teig. Gib zum Schluss die geraspelte Zucchini hinzu und rühre noch einmal durch. Fette eine Kuchenform mit Kokosöl ein und gieß den Teig in die Kuchenform. Back die Torte in 50-60 Minuten in der Mitte des Ofens gar. Lass die Torte gut auf einem Gitter abkühlen.

Schneide die Torte in 3 gleiche Teile. Leg den Boden auf ein schönes Brett oder einen Tortenständer. Mach die Füllung indem du den griechischen Joghurt mit dem Proteinpulver, Kakaopulver und Honig vermengst und misch dies mit einem Schneebesen gut durch. Gib die Mischung in einen Spritzbeutel oder verteil sie einfach mit einem Pfannenwender über dem Tortenboden. Leg den mittleren Teil der Torte obenauf und bestreich auch diesen wieder mit der Quarkmischung. Runde dies ab indem du den obersten Teil obenauf legst und die Torte rundum mit der verbliebenen Quarkmischung bestreichst.

Schmilz die Schokolade au bain-marie und lass sie kurz abkühlen. Verteil die Schokolade mit einem Löffel über die Oberseite der Torte. Mach Drips indem du die Schokolade mit einem Löffel über den Rand gehen lässt. Gib das WheyChoco in einen Spritzbeutel und mach schöne Türmchen, um die Torte damit zu dekorieren

### NÄHRWERTE, PRO PORTION [1/12]

ENERGIE 372 KCAL | FETT 18 G | KOHLENHYDRATE 29 G  
| BALLASTSTOFFE 6,5 G | EIWEIFS 21,5 G

\* Erhältlich bei Body & Fit

# SPORTLICH «AUSGEHEN»

## WÄHREND DER ★ FEIERTAGE ★

Keine Lust die Feiertage auf dem Sofa zu verbringen? Auch über die Feiertage lassen sich genug sportliche Aktivitäten machen, dass du trotzdem in Bewegung sein kannst. So hast du nicht solche Schuldgefühle wegen der Extrapackung Kekse. Und womöglich bringst du deine Familie dazu mitzumachen!

**1 HALLEN-SKI**  
Um einen Tag Ski zu fahren musst du nicht wirklich erst Schnee suchen. Es gibt insgesamt 6 Skihallen in Deutschland und in Bottrop selbst die längste Skihalle der Welt. Mit ein wenig Glück entdeckst du sogar ein paar spezielle Feiertags-Arrangements! Aber auch bei unseren niederländischen Nachbarn finden sich zahlreiche Skihallen!

**2 EISLAUFEN**  
Während der Feiertage kann man natürlich gut sowohl Indoor als auch Outdoor Schlittschuhlaufen. Mit den vielen Weihnachtsmärkten zu dieser Zeit findet man auch die nötigen Eisbahnen. Über das Internet lässt sich leicht ein nahegelegener Weihnachtsmarkt mit Eisbahn ausfindig machen. Angenehm Schlittschuhlaufen mit Weihnachtsmusik im Hintergrund, blinkenden Weihnachtslichtern und anschließend einer warmen Tasse Schokomilch. Das ist doch urgemütlich.

**3 TRAMPOLIN-PARK**  
Inzwischen hat es sich zu einem wahren Trend entwickelt, die Trampolinparks nehmen langsam aber sicher ihren Platz in Deutschland ein. Sowohl jung als auch alt können sich in so einem Park austoben, aber täusche dich nicht! Es ist eine enorme physische Betätigung. Mit einer Stunde Herumspringen kannst du etwa 400 bis 500 Kalorien verbrennen. Yes, das sind wieder ein paar Weihnachtsleckereien!

**4 KLETTERN**  
Ok, vielleicht sind bei dir gerade keine echten Berge verfügbar. Aber ein Tag in einer Kletterhalle sorgt neben einem ultimativen Erlebnis auch für ein gutes Workout. Du kannst damit etwa 350 bis 400 Kalorien pro halber Stunde verbrennen! Kletterer sind Durchsetzer, bist du das auch? Es gibt diverse Kletterhallen die am zweiten Weihnachtstag geöffnet sind. Denk aber daran, dass du in der Regel im Vorfeld reservieren musst.

**5 FUN CURLING**  
Sollte es dir gelingen die ganze Familie in Bewegung zu bringen, kannst du dich auch ohne Schlittschuhe aufs Eis begeben! Es gibt in Deutschland mehrere Curlingbahnen. Zusammenarbeit ist bei einer Runde Curling entscheidend. Mit einem Besen herumschlittern, um die Steine möglichst dicht ans Zentrum zu bekommen: Wer in deiner Familie hat die besten Curling Skills? Um das Spiel abzurunden wird Human Icebowling gespielt: Zehn Kegel mit einer Person auf einem Schlitten umwerfen, ein toller Tag ist garantiert!

**6 LANGLAUFEN**  
Ja, auch das ist hierzulande natürlich möglich und das nicht nur in Süddeutschland! Schnell dir die langen Bretter schon mal fest. Langlaufen ist die ideale Art sich in Bewegung zu setzen und zugleich die schöne Umgebung zu genießen. Zudem ist es ein schonender Sport für die Gelenke und eine tolle Betätigung für Menschen, die fit im Alter sind, und so auch jetzt noch etwas mit der Familie unternehmen können.

**7 OBSTACLE RUN**  
Die Saison für Obstacle Runs geht inzwischen langsam dem Ende entgegen, aber auch im Winter gibt es dazu einige Gelegenheiten! Im Dezember warten „Getting Tough The Race“, „Steelman Hannover“ und „Time2Run im Luitpoldpark“ auf begeisterte Teilnehmer. Sollte es in deiner

Nähe keine Gelegenheit dazu geben, kannst du dich natürlich auch in einen Wald in der Nähe begeben und hier selbst das Abenteuer suchen!

**8 LASER-GAMING**  
Tretet beim Laser-Gaming gegeneinander an und findet euch in einer Welt voller Spannung wieder. Du gehst mit deiner Lasergun bewaffnet in einem dunklen Raum auf die Suche nach deinen Gegenspielern und versuchst sie auszuschalten. Die Gegenspieler versuche jedoch dich ebenfalls auszuschalten, du wirst also schnell ausweichen und dich decken müssen. Dies erfordert durchaus einiges an Behändigkeit und Anstrengung. Im Schnitt kann Laser-Gaming pro Runde etwa 200 bis 500 Kalorien verbrennen. Zudem trägt es auch zu deinem Fokus und der Hand-Augen-Koordination bei. Toller können wir die Feiertage nicht machen!



Die neuesten Produkte in unserem Webshop

# NEU!

@THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

## CRUNCH & CREAM COOKIES

Die leckersten Kekse aller Zeiten sind endlich in einer zuckerarmen Variante und mit extra Eiweiß erhältlich! Ein perfekter Genuss als Zwischenmahlzeit in einer Diät oder bei einem sportlichen Lifestyle. So crunchy, so delicious!

4,90 €



## BODY & FIT ORGANIC

Mach Bekanntschaft mit unserer brandneuen Reihe: Body & Fit Organic! Die besten Produkte sind von nun an in einer biologischen Variante erhältlich. Die Body & Fit Organic Produkte haben eine hohe Qualität, schmecken herausragend und sind natürlich rein biologisch. Nasch verantwortungsvoll und entscheide dich für Bio.

Mandelmehl, Kakao-Nibs, Kakaopulver, Macapulver, gemahlene Kokos, Kokosmehl, Goji-Beeren, Quinoa, Hanfprotein, Chiasamen und Bananepulver, allesamt biologisch erhältlich. Lecker und mit vielen guten Nährstoffen. Mehl zum Backen oder Superfoods als Bereicherung für deinen Quark, Joghurt oder Smoothie. **Ab 3,90 €**



## CREATINE, BCAA & GLUTAMINE

Creatine, BCAAs und Glutamin sind zweifelsfrei die von Athleten und Sportlern am meisten (zusammen) verwendeten Supplemente. Um dir dies einfacher zu machen haben wir für dich eine gebrauchsfertige Mischung mit Creapure® Creatine, BCAA 2:1:1 und L-Glutamin zusammengestellt.

12,50 €



## BIOLOGISCHE ERDNUSSBUTTER - CHILI

Unsere biologische Erdnussbutter besteht zu vollen 100% aus frisch gebrannten und gemahlene, biologischen Erdnüsse sind von Natur aus eine Quelle für Aufbaustoffe und Vitamine, die zum Wachstum und zur Entwicklung von Muskeln beitragen. Der Geschmack und die Textur sind einzigartig und unglaublich lecker!

3,25 €

## SMART CAKE BARS

Genieße diese leckeren, sämigen und zuckerarmen Cakes. Die Smart Cake Bars sind reich an Proteinen, enthalten nur 140 Kalorien und sind praktisch pro Stück verpackt. Guten Appetit! **4,25 €**



## MUSCLE & FLEX

Bei einem aktiven Lifestyle benötigst du die richtige Unterstützung. Entscheide dich daher nur für das Allerbeste und wähle Muscle & Flex Support. Eine Premiumformel mit Magnesium, Calcium, Vitamin D und Vitamin K2 zur Unterstützung beweglicher und starker Muskeln und für den Erhalt starker Knochen.

5,90 €

## PERFECT CUTS

Perfect Cuts ist eine Präzisionsmischung aus ganzen 8 hochwertigen Zutaten worunter Grüntee-Extrakt, Koffein, grünem Kaffee-Extrakt und Carcinia cambogia. Eine perfekte Ergänzung für männliche und weibliche Sportler, die viel verlangen!

14,90 €



## SMART LIMONADENSIRUP

Verrückt nach Limonade, aber nicht so ein Fan von dem Zucker? Triff dann eine kluge Wahl und nimm den Smart Limonadensirup! Frei von künstlichen Farbstoffen, Aspartam und zugefügtem Zucker. Mit 500 ml Smart Limonadensirup bereitest du ganze 35 Gläser Smart Limonade zu. **1,90 €**

# HARDCORE WORKOUT

## VOM EUROPÄISCHEN CHAMPION AVNI ÖZYURT

AVNI ÖZYURT KENNST DU EVENTUELL BE-REITS VON SEINEM INSTAGRAM-ACCOUNT AVNIOZYURT.OFFICIAL ODER VON UNSEREN FRÜHEREN VERÖFFENTLICHUNGEN. DER IFBB A-ATHLET KLOTZT ORDENTLICH RAN UND IST DIESES JAHR SOGAR EUROPÄISCHER CHAMPION MEN'S PHYSIQUE GEWORDEN! ALS KRÖNUNG HAT ER SICH AUCH NOCH DEN OVERALL TITEL GEHOLT.

AVNI IS ON FIRE UND VERRÄT SEIN GEHEIMNIS FÜR EINEN IMPOSANTEN BRUSTKORB UND TRIZEPS WIE HUFEISEN. PACKST DU DAS?



### Brust

#### BENCH PRESS

4X 10-12 WIEDERHOLUNGEN  
1 MINUTE RUHE ZWISCHEN DEN SETS

- ★ Leg dich mit dem Rücken leicht im Hohlkreuz auf eine Bank wobei du das Gesäß auf der Bank und die Füße fest auf dem Boden lässt.
- ★ Beweg die Schulterblätter aufeinander zu, wobei du die Schultern nach hinten hältst.
- ★ Die Ellbogen bewegst du leicht auf deinen Körper zu. Die Handgelenke hältst du gerade unter der Stange, etwas weiter als Schulterbreite.
- ★ Atme ein, wenn du die Barbell langsam sinken lässt, und atme aus, wenn du die Barbell nach oben drückst. Probiere die Brustmuskeln gut anzuspannen.

#### CHEST CABLE CROSSOVER

4X 12-15 WIEDERHOLUNGEN  
1 MINUTE RUHE ZWISCHEN DEN SETS

- ★ Beginne mit einer gespreizten Haltung in der Mitte der Cable Machine. Sorg dafür, dass die Kabel gerade unterhalb der Schulterhöhe sind.
- ★ Greif die Handgriffe mit nach vorne gerichteten Handflächen und sorg dafür, dass deine Arme parallel zum Boden sind.

- ★ Versuch die Ellbogen während der Übung leicht gebeugt zu halten.
- ★ Spann deine Brustmuskeln an, beweg deine Hände aufeinander zu und überkreuze sie.

#### INCLINE CHEST PRESS MET DUMBBELLS

4X 10-12 WIEDERHOLUNGEN  
1 MINUTE RUHE ZWISCHEN DEN SETS

- ★ Stell die Bank so ein, dass sie in einem Winkel von 30/40 Grad steht.
- ★ Leg dich auf die Bank, sorg dafür, dass dein Unterrücken und das Gesäß in Kontakt mit der Bank bleiben und lass deine Füße fest auf dem Boden.
- ★ Halte die Dumbbells etwas weiter als Schulterbreite über dir, lass sie bis zu einem Winkel von 90 Grad neben deinen Schultern sinken und drück sie in der gleichen Linie wieder nach oben.
- ★ Halte die Atmung rhythmisch, atme ein wenn du das Gewicht sinken lässt und aus wenn du es stemmst.

#### INCLINE DUMBBELL FLY

4X 12-15 WIEDERHOLUNGEN  
1 MINUTE RUHE ZWISCHEN DEN SETS

- ★ Schnapp dir ein Set Dumbbells und eine Bank und stelle



diese auf einen Winkel von 50/60 Grad ein. Also etwas gerader als bei der Incline Chest Press mit Dumbbells.

- ★ Leg dich auf die Bank und streck deine Arme mit den Dumbbells über deiner Brust aus. Die Ausgangsposition dieser Übung ist ein neutraler Griff, mit aufeinander zu gerichteten Handflächen.
- ★ Lass die Dumbbells seitwärts sinken und richte deinen Brustmuskel gut auf.
- ★ Sorg dafür, dass die Ellbogen leicht gebeugt bleiben, und lass die Dumbbells auf Brusthöhe sinken.

## > DIPS TILL FAILURE

1 MINUTE RUHE ZWISCHEN DEN SETS

- ★ Halte beide Haltegriffe fest, streck deine Arme und hebe deine Beine vom Boden.
- ★ Lass dich selbst ruhig sinken, indem du deine Arme beugst. Dadurch dich etwas nach vorne zu lehnen, legst du den Schwerpunkt mehr auf deine Brustmuskeln.
- ★ Bring dich wieder nach oben, indem du deine Arme wieder kontrolliert streckst.



## Trizeps

### TRICEPS PULLDOWN

4X 10-12 WIEDERHOLUNGEN

- ★ Stell dich mit dem Gesicht in Richtung des Gerätes. Halte deinen Rücken gerade, beuge die Knie leicht und stell deine Füße auf Hüftbreite. Sorg dafür, dass das Kabel auf dem höchsten Stand befestigt ist.
- ★ Halte die Stange mit einem Obergriff auf Schulterbreite fest.
- ★ Streck die Arme und bring die Stange kontrolliert in deine Mitte. Wichtig: Halte die Ellbogen während der Übung in deiner Seite. Nur die Unterarme sind in Bewegung.
- ★ Beug deine Arme anschließend wieder. Die Stange wird zurück in die Ausgangsposition gebracht.

### TRICEPS ROPE PUSHDOWN

4X 12-15 WIEDERHOLUNGEN

- ★ Stell das Gerät (wie beim Triceps Pulldown) hoch ein,

sodass du einen vollen Bewegungsradius machen kannst.

- ★ Halte deinen Rücken gerade und lehne dich etwas nach vorne. Halte das Seil mit Obergriff fest, also mit den Handflächen nach unten.
- ★ Die Oberarme und Ellbogen hältst du anschließend in deiner Seite und deine Unterarme sollten hierbei parallel zum Boden sein.
- ★ Drücke das Tau nach unten bis beide Arme gestreckt sind und du deinen Trizeps gut anspannen kannst.
- ★ Halte diese Position kurz ein und bring das Gewicht anschließend kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme beugst.

### SKULL CRUSHERS

4X 10-12 WIEDERHOLUNGEN

- ★ Halte eine EZ-Bar oder eine gerade Barbell (nach eigenem Vorzug) mit Obergriff fest.
- ★ Leg dich hin und bring das Gewicht gerade nach oben, wobei du die Arme komplett

ausstreckst.

- ★ Die Ellbogen sollten während der gesamten Übung nach vorne zeigen.
- ★ Halte das Gewicht kurz über deiner Stirn fest und bring es anschließend zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme streckst.

## WE WANT MORE!

Avni ist ein großer Fan von Intensivierungstechniken wie Dropsets und Supersets. Machst du das bereits oder bist neugierig was das ist? Schau dir DIESE Trainingsmethode dann einmal näher an. Willst du mehr davon sehen was Avni in den Bereichen Training und Ernährung macht? Folge Avni auf INSTAGRAM und FACEBOOK, denn von wem kannst du mehr über Training und Ernährung lernen, als von einem europäischen Champion?



# SHAPING YOUR BODY IS ALL ABOUT MAKING THE RIGHT CHOICES



Ob du nun einen ultimativen Summer Body, einen schlankeren Körper oder einen healthy Lifestyle anstrebst: bei Body & Fit findest du alles was du benötigst. Erreiche dein Ziel mit den am besten passenden Produkten! Hast du Fragen? Dann kannst du auf professionelle Beratung von unseren Fachkundigen zählen.

MAKE IT HAPPEN →

BODYANDFIT.DE

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

# MAKE YOUR OWN GIFTS

WAS IST SCHÖNER ALS PERSÖNLICHE GESCHENKE? EIN PERSÖNLICHES GESCHENK, DAS DU KOMPLETT SELBST GEMACHT HAST NATÜRLICH! ES IST ZUDEM AUCH NOCH SEHR EINFACH UND DU ZEIGST DEM EMPFÄNGER, DASS DU WIRKLICH DEIN BESTES GEGEBEN HAST. MACH EINE LECKERE SCHOKO-GRANOLA UND VERPACKE SIE IN EINEM FESTLICHEN GLAS ODER ÜBERRASCHE JEMANDEN MIT WAHNSINNIC LECKERER, HAUSGEMACHTER SCHOKOLADE!

## CHOCOLATE BARK

### ZUTATEN

- × 500 Gramm **Smart Chocolate mit Stevia** oder **Zartbitterschokolade >70%\***
- × Zusätze wie **Nüsse\***, **Samen\***, **Popcorn\***, **gepuffte Quinoa\*** etc.

### ZUBEREITUNG

Schmelz die Schokolade au bain-marie. Bekleide eine Auflaufform oder ein Ofenblech mit Backpapier. Misch die Schokolade mit deinen Lieblingszusätzen und gieß sie in die Auflaufform. Stell dies in den Kühlschrank, um die Schokolade hart werden zu lassen. Brich sie in ungleiche Stücke und verpacke sie als festliches Geschenk.

# CHOCO-COCONUT GRANOLA

- × 150 Gramm **Haferflocken\***
- × 50 Gramm **Dinkelflocken\***
- × 50 Gramm gepuffte **Quinoa\***
- × 30 Gramm gemahlene **Kokos\***
  - × 1 Ei **Chiasamen\***
- × 60 Gramm **Nüsse\***, bspw. **Walnüsse\*** und **Haselnüsse\***
  - × Prise **Salz**
- × 15 Gramm **Kokosblütenzucker\***
  - × 2 Ei **Honig\***
  - × 25 Gramm **Kokosöl\***
  - × 30 Gramm **Kakaopulver\***

## ZUBEREITUNG

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor und beleg ein Ofenblech oder eine große Backform mit Backpapier. Vermisch die Haferflocken, die Dinkelflocken, die gepuffte Quinoa, das Kokos, die Chiasamen, die Nüsse und das Salz in einer großen Schüssel miteinander.

Gib das Meersalz zusammen mit dem Kokosblütenzucker, dem Honig, dem Kokosöl und dem Kakaopulver in eine kleine Pfanne.

Stell die Pfanne auf den Herd und rühre alles gut durcheinander bis das Kokosöl geschmolzen ist und eine glatte Masse entsteht.

Gib die Kakaomischung in eine große Schüssel zu den trockenen Zutaten und vermisch dies gut miteinander. Verteile die Granola über das Backblech oder die Backform und back sie 15 Minuten im Ofen. Vergiss nicht ab und zu danach zu schauen und sie mit dem Pfannenwender umzuschichten. Jeder Ofen ist anders und manchmal kann es zu schnell gehen.

Lass die Granola abkühlen und bewahre sie in einem großen Glas.

\* Erhältlich bei Body & Fit



# WEIHNACHTS-WORKOUT

TRAINIERE DIR  
DIE KALORIEN  
WIEDER RUNTER!

WÄHREND DER FEIERTAGE BIST DU OFT WENIGER REGELMÄßIG IM FITNESSSTUDIO ZU FINDEN, WILLST ABER NATÜRLICH TROTZDEM IN SHAPE BLEIBEN. WIEDERERKENNBAR? MIT DIESEN TIPPS KANNST DU DAS WEIHNACHTSGEFÜHL GENIEßEN UND DICH TROTZDEM MEHR BEWEGEN!

## LET'S GO FOR A WALK!

Nach dem Weihnachtsbrunch kann es toll sein noch kurz an die frische Luft zu gehen. In den Wald oder an den Strand, um frische Luft zu schnappen! Solltest du lieber abends spazieren gehen, wenn alle Lichter an sind, dann ist auch das möglich. Du kannst durch einen Spaziergang nämlich das vollgefütterte Gefühl vom Weihnachtsdinner loswerden.

## JOGGEN

Morgens eine Runde joggen, herrlich! Und sich anschließend beim Frühstück anschließen, so startest du gut in den Tag. Eine Untersuchung aus England hat nämlich aufgezeigt, dass wir an einem Weihnachtstag etwa 6000 Kalorien essen! Willst du an Weihnachten lieber einen Wettlauf machen? Oft werden spezielle Weihnachtsläufe organisiert! Wer bitte will nicht im Weihnachtsmannkostüm joggen ;)

## YOUTUBE

Draußen ist es kalt, erst spät hell und schnell wieder dunkel. Wir verstehen es völlig, wenn du an Weihnachten lieber drinnen bleibst! Gegenwärtig lassen sich online auf beispielsweise YouTube einige Filme mit kompletten Workouts finden. Ideal, es war noch nie einfacher ein passendes Workout zu suchen.

## MACH EIN KURZES WORKOUT!

Willst du doch ein angenehmes, kurzes Workout machen, aber hat dein Fitnessstudio so wie viele andere Fitnessstudios an Weihnachten geschlossen? Dann haben wir für dich das perfekte 15-Minuten-Workout! Und die besten Neuigkeiten: Du kannst es komplett drinnen machen.

P.S. Eine tolle Playlist mit Weihnachtsmusik sorgt für eine tolle Weihnachtsatmosphäre!



## Übung 1

### SEILSPRINGEN

33X 50 SEKUNDEN

ZWISCHEN DEN SETS

10 SEKUNDEN RUHE

★ **BENÖTIGT:** Springseil  
Kein Springseil? Mach stattdessen Kniebeugen.



## Übung 2

### TABLE PUSH-UP

3X 15 STÜCK - ZWISCHEN DEN SETS 10 SEKUNDEN RUHE

★ Im Gegensatz zu gängigen Liegestützen, stützt du dich mit den Händen nicht auf den Boden, sondern auf eine erhöhte Fläche wie einen Stuhl oder einen Tisch.

★ Drück deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf Schulterhöhe auf der Erhöhung.

★ Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellbogen in die Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper, du schaust also auf die Erhöhung. >

> ★ Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Ellbogen streckst. Es ist wichtig, dass dein Körper während dieser Übung gerade bleibt.

★ Sobald die Ellbogen gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition indem du deine Ellbogen kontrolliert beugst.



### Übung 3 SPLIT SQUATS

3X 50 SEKUNDEN - ZWISCHEN DEN SETS 10 SEKUNDEN RUHE. ZU EINFACH? VERWENDE GEWICHTE (BEISPIELSWEISE WASSERFLASCHEN), UM ES SCHWERER ZU MACHEN.

★ Stell ein Bein vor das andere Bein, indem du einen großen Schritt nach vorne machst. Richte deine Zehen nach vorne.

★ Halte deine Hände auf deinen Hüften und mach eine Squat-Bewegung: Sink bei deinem vorderen Bein in die Knie. Die Ferse des hinteren Beines hebt sich dadurch etwas vom Boden ab. Sorg dafür, dass das Knie deines hinteren Beins fast den Boden berührt.

★ Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du das Knie deines vorderen Beines streckst. Stell die Füße nicht nebeneinander, sondern halte den Abstand zwischen den Füßen immer gleich.

### Übung 1 MOUNTAIN CLIMBERS

3X 50 SEKUNDEN - ZWISCHEN DEN SETS 10 SEKUNDEN RUHE

★ Beginne auf deinen Händen und Knien  
★ Heb die Knie vom Boden an, sodass du dich auf deine Hände und Zehen stützt.

★ Mach mit deiner rechten

Hand und deinem linken Bein einen Schritt nach vorne, während du die Bauchmuskeln gut anspannst. Mach das Gleiche anschließend mit deinem anderen Arm und Bein.



### Übung 5 PLANKS

3X 50 SEKUNDEN ZWISCHEN DEN SETS 10 SEKUNDEN RUHE

★ Platziere die Unterarme und Füße auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper gestreckt wie ein gerades Brett.  
★ Halt dies etwa 50 Sekunden ein, wenn du kannst, und spanne deine Bauchmuskeln gut an.



### Übung 6 SIT UPS

3X 15 WIEDERHOLUNGEN - ZWISCHEN DEN SETS 10 SEKUNDEN RUHE

★ Leg dich auf den Rücken mit leicht gebeugten Knien und den Füßen flach dem Boden. Die Hände können überkreuzt vor der Brust oder hinter bzw. neben dem Nacken oder dem Hinterkopf gehalten werden.

★ Beweg deine Schultern in Richtung der Mitte. Du machst eine kräuselnde Bewegung. Es ist wichtig NICHT am Kopf oder Nacken zu ziehen! Die Kraft muss allein aus den Bauchmuskeln kommen.

★ Sobald der Hinterkopf von den Schultern und der oberste Teil des Rückens vom Boden gekommen sind, bewegst du dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.



BODY&FIT®

NEU!

# CRUNCH & CREAM

## COOKIES

DELICIOUS  
COOKIES  
- FILLED WITH -  
CREAM

WHEY  
PROTEIN

LOW  
SUGAR



Sooooo... delicious!

JETZT ERHÄLTlich BEI BODYANDFIT.DE

# NEW YEAR, 2018 NEW GOALS!

2017 ZIEHT VORBEI, 2018 IST IM ANFLUG. DIE BABYLONIER HABEN VOR RUND 4000 JAHREN ALS ERSTE MIT GUTEN VORSÄTZEN BEGONNEN, INDEM SIE DEN GÖTTERN VERSPRACHEN, DASS ZU BEGINN DES NEUEN JAHRES IHRE SCHULDEN BEGLICHEN SEIN WÜRDEN. IN DEN JAHREN DARAUFG SOLLTEN NOCH VIELE ERFOLGREICHE UND WENIGER ERFOLGREICHE GUTE VORSÄTZE FOLGEN. HATTTEST DU SCHWIERIGKEITEN DAMIT DEINE GUTEN VORSÄTZE FÜR 2017 ZU REALISIEREN ODER DURCHZUHALTEN? KEINE SORGE, 2018 WIRD DEIN JAHR WERDEN. WIR HELFEN DIR MIT 5 TIPPS, SODASS DU DEINE ZIELE ERREICHST!

## SORG DAFÜR, DASS DEINE ZIELE ERREICHBAR SIND

Sei realistisch: So schön ein Traum oder Ziel auch sein kann, wenn sie nicht realistisch sind, wird dies nur zu Enttäuschung führen. So ist etwa die Chance mit 65 noch Profifußballer zu werden eher klein. Zudem ist er vernünftig die Anzahl an guten Vorsätzen be-

grenzt zu halten. Je mehr gute Vorsätze du vor Augen hast, desto mehr Energie musst du auf diese Vorsätze verteilen. Eine Untersuchung der Stanford University hat gezeigt, dass ein erschöpftes Gehirn über weniger Willenskraft verfügt.

Zudem ist es wichtig welchen Umfang deine neuen Vorsätze haben: Stanford-Psychologe

Kelly McGonigal sagt, dass gute Vorsätze insbesondere auf Basis dessen misslingen „was muss“. Es ist also empfehlenswert einen Vorsatz zu wählen, der Zufriedenheit und Energie liefert. Ob das nun ist zu lernen wie man ein Instrument spielt oder eine Reise zu machen, 2018 wird dein Jahr!

## MESSEN IST WISSEN UND SCHREIBEN IST BLEIBEN

Teile ein umfangreiches Ziel in kleine Zwischenziele auf. Zwischenziele und Checks zeigen dir wo du stehst und was passieren muss, um dein finales Ziel zu erreichen. Ist es vernünftig deine Idee anzupassen, musst du dich am Riemen reißen oder solltest du ein zusätzliches Training einplanen? Das kannst du nur feststellen, wenn du weißt wo du stehst. Sei zudem konkret was deine Ziele betrifft. „In 2018 fit werden“ ist ein sehr nobles Streben, aber

auch ein sehr vage formuliertes. Sorg dafür, dass deine Zielsetzungen messbar sind. Ohne messbare Zielsetzungen werden zwischenzeitliche Checks nicht machbar sein. Dadurch deine Ziele und erreichten Ergebnisse aufzuschreiben, kannst du sie regelmäßig nachschauen und dich selbst daran erinnern wofür du das alles machst. Du wirst sehen, dass deine Motivation dadurch ein Stück einfacher zu erhalten ist, und sich die Aussicht dein Ziel zu erreichen merklich erhöht.

## SPREAD THE WORD

Du stehst nicht alleine dar: Es gibt zweifelsfrei mehrere Menschen mit den gleichen Vorsätzen wie du. Vielleicht sogar auch in deiner Umgebung. Erzähle Menschen, denen du vertraust, was deine guten Vorsätze sind. Sie können dich unterstützen und deine Wünsche berücksichtigen. Mit ein wenig Glück triffst du jemanden, der damit schon Erfahrung hat und dich mit praktischen Tipps und Tricks unterstützen kann! Zudem kreierst du dadurch,

zu erzählen was deine guten Vorsätze sind, eine Art externen Druck: Du willst dich selbst nicht enttäuschen, aber die Leute um dich herum insgeheim natürlich auch nicht. Spread the word und zeig, dass du ausreichend Willenskraft und Rückgrat hast!

## SORG FÜR EIN BELOHNUNGSSYSTEM

Ob deine guten Vorsätze nun mit Zigaretten, Geld oder deinem Körpergewicht zu tun haben, das Risiko ist hoch, dass du deine Komfortzone verlassen musst. Dadurch dich selbst zu belohnen, wenn du ein Zwischenziel erreichst, wirst du die neuen Verhaltensweisen oder diese neue Lebensweise einfacher einhalten können. Es ist aber natürlich vernünftig, dass deine Belohnungen nicht im Widerspruch zu deinen Zielen und Vorsätzen stehen. Drei Monate nicht geraucht? Feiere das nicht mit einer Zigarette, sondern lade dich beispielsweise selbst zu einem tollen Essen ein oder feiere es zu Hause auf dem Sofa mit einem tollen Film und einem guten Glas Wein.

## SOCIAL MEDIA: EINE INSPIRATIONSQUELLE

Soziale Medien sind aus unserem täglichen Leben inzwischen nicht mehr wegzudenken. Nahezu jeder hat ein Vorbild. Insbesondere Instagram ist voll von inspirierenden Personen. Ob das nun ein Leistungssportler, ein Supermodel oder dein Lieblingskoch ist: Durchstöbere seine oder ihre Social Media Kanäle und lerne. Natürlich kannst du dir auch selbst deinen eigenen Social Media Account machen. Teile deine Erfahrungen und Leistungen und sei selbst eine Inspirationsquelle!

## ABSCHLIEßEND: EIN GUTER START IST DIE HALBE ARBEIT!

Die Universität von Scranton hat festgestellt, dass jemand, der seine guten Vorsätze über drei Monate einhalten kann, dies oft auch den Rest des Jahres schafft. Lass dich also nicht von der Tatsache abschrecken, dass ein Jahr 365 Tage, 12 Monate oder 525.600 Minuten dauert: Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

MAKE IT HAPPEN➔

P.S. NIMM DIR KEINE GUTEN VORSÄTZE AM Silvesterabend, OFT SPRICHT DANN DER ALKOHOL UND PUNKT 1 IST BEREITS NICHT MEHR REALISIERBAR.

# Healthy MUTZEN

ZU SILVESTER GEHÖREN MUTZEN! ABER WÄRE ES NICHT SCHÖN EINE VERANTWORTBARE VERSION DAVON AUF DEN TISCH ZU STELLEN? DAS GEHT MIT DIESEM LECKEREN REZEPT AUF DER BASIS VON ULTRA FINE OATS. DIE VERANTWORTBAREN MUTZEN WERDEN NÄMLICH IM OFEN ZUBEREITET. GEHE MIT DIESEN SUPERLECKEREN HEALTHY MUTZEN KRACHEND INS NEUE JAHR!

FÜR 18 MUTZEN

## ZUTATEN

- × 400 Gramm **Hafermehl\***  
(Ultra Fine Oats)
- × 3 Messlöffel **Whey Perfection**, Vanille\*
- × 350 ml **warmes** wasser
- × 14 Gramm **getrocknete Hefe**
- × 50 g **Kokosblütenzucker\***
- × 2 TL **Zimt**
- × 1 TL **Salz**
- × 200 Gramm **Rosinen\***
- × **Smart Cooking Spray\***

## ZUBEREITUNG

Lass die Rosinen 10 Minuten in Wasser einweichen und anschließend gut abtropfen.

Misch alle Zutaten der Mutzen mit einem Mixer zu einem glatten Teig.

Lass den Teig 1,5 Stunden unter einem feuchten Spültuch auf einem warmen Stellplatz aufgehen (40 - 50 Grad). Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor.

Mach mit einem Eisportionierer abgestrichene Bällchen, lass sie in den Puderzucker fallen und roll sie darin bis sie nicht mehr kleben.

Leg die Bällchen auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech und sprüh sie mit Smart Cooking Spray ein.

Back die Mutzen in 10 - 15 im Ofen goldbraun.



**TIPP**  
VERWENDE  
STEVIOGLYCO-  
SIDE\* ANSTELLE  
VON PUDER-  
ZUCKER

## NÄHRWERTE, PRO MUTZE

ENERGIE 165 KCAL | FETT 2 G | KOHLENHYDRATE 29,5 G |  
BALLASTSTOFFE 3 G | EIWEIß 7,5 G

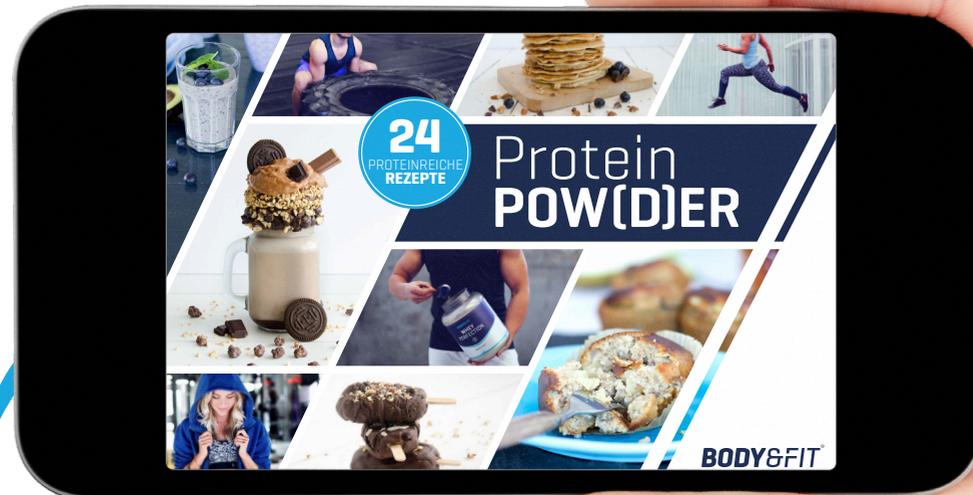
\* Erhältlich bei Body & Fit

BODYANDFIT.DE

# JETZT KOSTENLOS DOWNLOADEN

PROTEINE SIND FÜR JEDEN WICHTIG UND SORGEN FÜR EINEN STARKEN UND FITTEN KÖRPER. ABER WIE SORGST DU DAFÜR, DASS DU JEDEN TAG AUSREICHEND PROTEINE EINNIMMST? MIT PROTEINPULVER! LIES ALLES DARÜBER IN UNSEREM NEUEN E-BOOK PROTEIN POW(D)ER. DOWNLOADE ES JETZT KOSTENLOS UND BEREITE DIE LECKERSTEN REZEPTE ZU!

INKLUSIVE TOLLEN FACTS UND TIPPS  
ZU PROTEINPULVER UND GANZEN  
24 PROTEINREICHEN REZEPTE



Mit leckeren Rezepten,  
perfekt für die Feiertage!

[WWW.BODYANDFIT.DE/PROTEINPOWDER-REZEPTEBUCH/](http://WWW.BODYANDFIT.DE/PROTEINPOWDER-REZEPTEBUCH/)



BODY&FIT