



SINNLICHES WORK-OUT FÜR SIE UND IHN.
 Übungen, die den Beckenboden stärken und Haltung und Figur verbessern, bringt Benita Cantieni in *Tiger Feeling für sie und ihn* (Verlag Südwest, € 19,95). Aktives Anti-Ageing, das Lust macht!

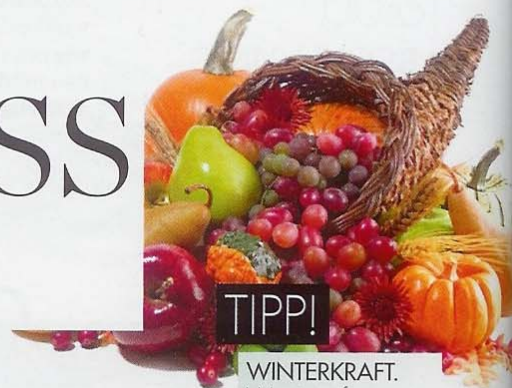
Suff schrumpft Hirn.

US-FORSCHER STELLTEN FEST, DASS ALKOHOL-KONSUM DAS HIRN KLEINER WERDEN LÄSST. BEI FRAUEN WAR DER EFFEKT AUF DAS DENK-ORGAN NOCH STÄRKER ALS BEI MÄNNERN. ALSO: ERST DENKEN, DANN TRINKEN – UND DANN VIELLEICHT DOCH LIEBER TEE UND CO.

GLEIT-ZEIT.

FlowTonic heißt ein neues, innovatives Übungsprogramm, bei dem auf gleitfähigen Pads trainiert wird. Der Hit daran: Egal ob Pilates, Rücken-, Muskel- oder Herz-Kreislauf-Training – mit dem handlichen Kleingerät wird jedes Work-out zu einer geschmeidig-eleganten Bewegung, die strafft und stärkt. Infos: www.flowtonic.com

WELLNESS CLIPS



TIPP!

WINTERKRAFT.
 Wer jetzt fit bleiben will, sollte die Vitamin-C-Dosis hochhalten. Top in Sachen Vitamin-gehalt sind etwa Schwarze Johannisbeere, Grapefruit, Kiwi, Mango und Ribisel. Als Powerpaket gilt auch die Hagebutte.

EDITOR'S FAVOURITES



AUSGERAUCHT.

Helfer für gute Vorsätze: Mit Kaugummi (€ 8,95), Pflaster (€ 44,50) und Inhalator (€ 16,95) von *Nicorette* geht Nicht-rauchen viel leichter.



AUFGEWÄRMT.

Das *Penaten Erkältungsbad* (€ 6,70) und die *Wind & Wetter Creme* für Babys bringen Junior sanft durch die bittere Husten-Schnupfen-Frost-Zeit.



ANGESPORNT.

Fitnesscomputer *FT60* von *Polar* (€ 199,95) bringt alle Trainingsinfos ans Handgelenk. Ein Fit-Geschenk, das die Erfolgsaussicht steigert.

WINTER-WELLNESS-WUNDER

Mitten im Salzburger Land – die Berge vor der Nase, die Piste vor der Tür und die Stadt Salzburg nur 30 Minuten entfernt – wartet das *Alpina Wellness- & Sporthotel* mit wohlfeilem Genuss für alle Sinne auf. Spezialprogramme mit Trainer sorgen für neue Leistungskraft, im *Asian Beauty & Spa*-Bereich gibt's wunderbare Behandlungen und Bäder zur Pflege und Entspannung, Hotel wie auch Gastronomie bieten Luxus und Gemütlichkeit zugleich. Kinderbetreuung und spezielle „Herren-Pflege“ sorgen dafür, dass die ganze Familie auf ihre Kosten kommt.

Infos: *Alpina Wellness- & Sporthotel*, St. Johann im Pongau, Tel.: 06412/82 82, sporthotel-alpina.com

