

Schlank, ganz leicht
Zehn Tipps für einen nachhaltigen Diäterfolg

Lust auf was Neues?
Nationalspielerin Kiki Kruse erklärt ihren Sport „Padel“

Jung, wild, Koch
Der Gemüsefreak, dem Hunderttausende folgen

FIT UND GESUND

01 | 2023



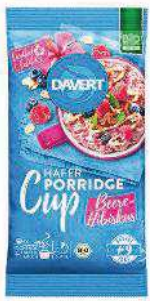
LONGEVITY
MAX GOTZLER
ÜBER DIE KUNST DES
NICHT-ALTERNS



Fit durch den Frühling

AKTIV MIT GUTER LAUNE
In Schwung kommen, Körper und Geist stärken und das Leben genießen





Feines Porridge
Fürs perfekte Frühstück das Beeren-Hibiskus-Porridge mit kochender (Pflanzen-) Milch oder Wasser aufgießen. Fünf Minuten ziehen lassen. Lecker. Von Davert



Allzeit-Kräuter

Tolle Idee aus Dänemark: Frische Bio-Kräuter in 40ml-Fläschchen verflüssigt. Stark konzentriert, sehr schmackhaft. Online, in vielen Denn's-Märkten, tw. bei Edeka und Rewe. Von Northern Greens



Käse ohne Milch
Raffinierte vegane Käse-Alternative für alle Histamin- oder Lactose-Geplagten. Mit Kokosfett. Von bedda



Zwischendurch-Snack Knackige luftgetrocknete Mini-Salamis aus kontrollierter Bio-Landwirtschaft. In den Sorten Schwein und Geflügel. Von Wiltmann



Kalorienarmes Mmh
Ohne Zucker, Süßungs- oder Konservierungsmittel. Fruchtaufstrich im Wortsinn. Von Zentis

Neu im Regal

Der Frühling schmeckt richtig gut. Kulinarische **Inspirationen**, die jetzt richtig Spaß machen



H2Obst
Grapefruit-Schorle mit witzigem Namen. Leicht prickelnd, isotonisch und kalorienarm. Mit 15 Prozent Saft. Von VILSA



Bio-Schoki mit gutem Gewissen
Hochwertige, prämierte Schokolade in der WWF-Sonderedition: nachhaltig mit entwaldungsfreier und sozialer Kakao-Lieferkette. Von Paccari



Booster
Vitamine, Mineralstoffe und Polyphenole als hochwertiges Konzentrat. Ein Geschmacks-Kick in Müsli oder Salat. Von hiPURE



Burger und Nuggets aus Erbsenprotein
Wer gerne mal auf Fleisch verzichten möchte, kann beim Marktführer trotzdem zugreifen: Die Klassiker gibt's in Koop mit Beyond Meat jetzt auch als McPlant. Geschmacklich kaum vom Original zu unterscheiden. Von McDonald's

Fotos: iStockphoto (4)