

Neu!
Slow-Carb-Diät:
2 Kilo
weg ohne
Hungern!

Die
SEX-SECRETS
glücklicher Paare

...und was wir von ihnen
lernen können
(z. B. Slowjob statt Blowjob)!

**Der Sommer
wird heiss!**

Die schönsten Figur-
Schmeichelkleider

MISSION:
PRACHT-
PO!

Das knackigste Bootie-
Workout der Welt

**Fit
statt
Fett!**

**MIT NUR
20 MINUTEN
POWER-
PILATES**

+ **Leckere &
gesunde Rezept-
Varianten**
für unsere Lieblings-
Kalorienbomben

**Siehst du
SUPER AUS!**

3 Frauen verraten
ihre effektivsten
Bodytuning-Tipps

30 TAGE:

- **OHNE MAKE-UP**
- **OHNE ALKOHOL**
- **OHNE ZUCKER**

Der SHAPE-Selbsttest



4 194790 003207 07

Deutschland €3,20
Österreich €3,60
Schweiz SFr 5,90

Wellness-Wonne

HOME-SPA(SS) Gönnst euch doch häufiger mal eine kleine, duftende Verwöhneinheit! Mit den neuen Bade- und Pflegeprodukten des Hotels „Lefay Resort & Spa“ am Gardasee gelingt dies im Handumdrehen. Unser absoluter Liebling nach dem Sport: beruhigendes und mildes „Zedernfrucht-Duschgel“ mit biologischem Olivenöl, Zedern und Lavendel (ca. 30 €, über lefayshop.com)



Ladies? Run!

ENDLICH IST ES SO WEIT

Am 8. Juli findet wieder der „Challenge Women“ 5-km-Lauf in Roth statt. Wer schon mal dabei war, weiß: Es handelt sich um mehr als nur einen Lauf. Es gibt eine Fotobox, Gewinnspiele und eine Beauty- und Lese-Lounge von Edding und SHAPE, in der ihr z. B. in die neue Ausgabe reinlesen könnt. Sichert euch schnell einen Startplatz (30 €) unter challenge-women.de



SIEGERLÄCHELN Bei diesem Lauf ist gute Laune garantiert!



edding
• LA.QUE®

BELOHNUMG
In unserer Lounge könnt ihr euch die Nägel lackieren lassen

Bitte folgen!

Zwei Instagram-Accounts, die uns gerade Freude machen:



@dylanwerneryoga

BEEINDRUCKEND Bei diesem Yoga-Hottie sehen selbst schwierige Asanas spielerisch leicht aus. Hammer!
HAUTNAH Der Tscheche bietet Yoga-Workshops in vielen Ländern an. Mehr auf codyapp.com



@alphafoodie

SÜSSE VERFÜHRUNG Samira aus London zeigt hübsche Kreationen mit gefrorenen Früchten
EASY SELBST MACHEN Auf ihrer Homepage alphafoodie.com gibt es tolle Rezepte für sommerliche Cocktails & Co.



Auch SHAPE ist auf Instagram: @shape_magazin