

Thema: A2 Milch

Autor: k.A.

BODY & SOUL

! KURZER ARBEITSWEG BESSER ALS SEX

STUDIE. Was befriedigt Londoner so richtig? Ein kurzer Arbeitsweg! Bei einer Befragung mit 3.000 Teilnehmern sagten über 84 Prozent, dass sie in den vergangenen 24 Stunden zumindest ein Mal glücklich waren. Diese Zahl korrelierte aber nur wenig mit dem aktiven Sexleben, dafür umso mehr damit, wie lange die Leute ins Büro brauchten. 15–30 Minuten waren ideal. Kein Wunder: Untersuchungen zeigen, dass längeres Pendeln (ab 50 Minuten) krank machen kann. Können wir nachvollziehen, wenn wir im morgentlichen Stau stehen oder die U-Bahn wieder mal knallvoll ist.



ENTSPANNT DURCH DEN ZYKLUS

DIE LIEBEN HORMONE. Die können unser Leben zyklisch zur emotionalen Achterbahnfahrt werden lassen. Dagegen helfen soll das Buch „Eat Like A Woman“ (Brandstätter Verlag, € 28,-). Drei Frauen haben sich dafür zusammengetan und Rezepte, Kräuter und Yoga-Übungen gesammelt. Die sollen Beschwerden lindern, Stimmungsschwankungen bessern & uns helfen, unser Frausein bewusst und lustvoll zu leben. Mit Liebe gemacht und wunderschön umgesetzt!

BODY & SOUL

CHECK LISTE

Blitzblanke Zähne in nur zehn Sekunden!

INNOVATIV. Ja, wir geben es zu, Zähne putzen nervt manchmal. Umso besser klingt dieses Putzsystem: Mundstück rein, Knopf drücken, zehn Sekunden später blitzten die Zähne. Entwickelt wurde das Zauberteil mit Zahnärzten, es reinigt nach der empfohlenen BASS-Methode. Im Sommer kommt es auf den Markt, und wir können es jetzt schon kaum erwarten!



Die Amabrush jetzt ab € 119,- vorbestellen, amabrush.com



3 FRAGEN AN Das Wasser

Am 22. März ist Weltwassertag. Deshalb haben wir dem lebensspendenden Element ein paar Tipps entlockt.

Hochgeschätztes Wasser, was ist Ihre beeindruckendste Fähigkeit? Meine reinigende Kraft. Ich kann den Körper säubern, aber auch den Geist. Stellen Sie sich unter eine kräftige, warme Dusche, lassen Sie den Strahl über den Kopf rauschen. Das fühlt sich herrlich an, und danach sind auch die Gedanken klarer.

Was würden Sie uns besonders ans Herz legen? Trinken Sie morgens als Erstes ein großes Glas warmes Wasser mit frischer Zitrone. Das spült alte Gifte aus und regt den Stoffwechsel an.

Haben Sie vielleicht noch einen Tipp für uns? Ein super Beauty-Rezept nach einer langen Nacht ist, Gesicht und Dekolleté mit ein paar Eiskwürfeln abzureiben. Das macht frisch, durchblutet und mindert Tränensäcke.

FOTOS: ISTOCK BY GETTY IMAGES; SHUTTERSTOCK; GETTY IMAGES; WERK

120 woman

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag

Thema: A2 Milch

Autor: k.A.

DEN SCHMERZ WEGDRÜCKEN

Das Wetter schlägt um, die Verdauung spinnt, wir sind übermüdet – Kopfschmerzen sind ein Symptom für die unterschiedlichsten Ursachen. Regelmäßige Akupressur kann die Zahl der Anfälle verringern. Massieren Sie die Vertiefung im Übergang vom Fußballen zum weichen Teil des Mittelfußes fünf Minuten lang sanft. Weitere hilfreiche Punkte: die Mulde am inneren Handgelenk in der Verlängerung des kleinen Fingers oder die Vertiefung am äußeren Ende der Augenbrauen.

Schluss mit Kopfwahl



SO GEHT'S ZUM ROYALEN BODY

WOW-EFFEKT. Jetzt ist sogar unser Workout im Meghan-Fieber. Die zukünftige Prinzessin hat verraten, dass sie ihren Wow-Körper der Lagree-Methode verdankt. Diese Pilates-Art arbeitet mit dem Megaformer (siehe Bild), einer Art Schlitten, auf dem die Übungen gemacht werden. Z. B. bei corepilates.at oder bei pilatescentervienna.at



MEGHAN MARKLE



MEIN GESUNDER SNACK Seitan selber machen

Vegetarier kaufen oft verarbeitete Produkte. Doch einige kann man leicht selbst machen. Z. B. Seitan: 100 g Seitanpulver (aus dem Bio-Geschäft, z. B. von Veganz, € 1,79–) mit 110 ml Wasser und Gewürzen (z. B. Kräuter, Chili, Sojasauce etc.) vermischen, gut kneten. Nach Belieben formen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die werden dann 20 Minuten in Gemüsebrühe gekocht. Ausdrücken und weiterverarbeiten. Ist supergünstig und wir sparen uns die Zusatzstoffe.

FITNESS-LIEBLING Die Organe baumeln lassen

Eine Umkehrhaltung ist perfektes Training für die Core-Kraft, verbessert die Durchblutung, aktiviert die Schilddrüse und tut auch den Organen gut. Denn die „rutschen“ nach oben und können sich so wieder ausdehnen. Super für zu Hause geeignet ist die Kerze: Rückenlage, Beine anziehen, bis der Po vom Boden abhebt. Mit den Händen den unteren Rücken stützen und die Beine senkrecht in die Luft strecken.



2 MINUTEN TÄGLICH!

WOHL BEKOMMS!

Verträgt man Kuhmilch nicht, fällt der Verdacht schnell auf Laktose. Doch die Ursache kann auch eine bestimmte Aminosäure im Milchbestandteil Kasein sein. Eine Lösung ist die A2-Milch: Die enthält die Protein-Variante A2 statt A1, wir bleiben vor dem Grummeln im Bauch verschont.



Gibt's bei Rewe: A2 Milch und Joghurt.