

Gesund und fit in den Frühling mit den Tipps von Michaela Merten

„Bewegung ist das A und O.“

Auch von mir gibt es diesbezüglich keinen anderen Tipp: Wenn Sie auf Dauer gesund bleiben wollen und zudem Ihr Gewicht halten oder reduzieren wollen, kommen Sie an einem – zumindest moderaten – Trainingsprogramm nicht vorbei. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken, denn es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten sich fit zu halten und

dabei auch noch Spaß zu haben. Ich betreibe beispielsweise gerne Aqua-Gymnastik und Pilates. Das schonnt die Gelenke und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Hauptsache, Sie suchen sich etwas aus, an dem Sie dauerhaft Spaß haben. Aber auch Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe trägt schon zum Trainingserfolg bei.



Oder Sie joggen 3 Mal pro Woche für 20 Minuten an der frischen Luft – meiner Ansicht nach in punkto Wohlfühl für den Körper kaum zu überbieten!

In der nächsten Ausgabe: „Schalten Sie Stress ab!“

Alle Tipps der beliebten Schauspielerin und Auto-

rin finden Sie ausführlich beschrieben in ihren Büchern „20 Jahre 40 bleiben“ (16,90 EUR) und „Wasser, die Glücksformel“ (19,90 EUR), Knauer Verlag. Infos unter www.michaelamerten.de.

Gewinnen Sie in jeder Ausgabe eines von 3 handsignierten Büchern! Einfach Postkarte mit dem Stichwort „Bewegung“ an den Werbe-Spiegel Verlag (Fürstenrieder Str. 7-11, 80687 München) schicken. Einsendeschluss diesmal: 3. Mai. Viel Glück!

