

Update

Kecke Familie

Lecker: Viva la Juicy von Juicy Couture ist ein Duftcocktail aus saftiger Mandarine, Vanille, Karamell und cremigem Amber. Der Duft kommt als ganze Familie daher: Es gibt auch die Viva-la-Juicy-Bodylotion, -Bodycreme und -Duschgel. Wer da nicht nascht, ist selber schuld. Das Eau de Parfum gibts ab 110 Franken bei Douglas.



Duft Sohlen

Zimtsohlen? Klingen unsexy, sind aber sehr effektiv gegen Schweißfüsse – und davor bleibt im Winter (fast) keiner verschont. Damit beim Schuheausziehen also nicht gleich die gute Laune verduftet, legt man sich doch gerne ein Paar Zimtsohlen in die Stiefel. Ab 8 Franken. www.zimtshop.ch



Harte Schale

Dass es nicht nur clever, sondern auch ziemlich sexy ist, seinen Kopf mit einem Helm zu schützen, wurde an der Fashion Week in Paris etwa von Marithé & François Girbaud demonstriert. Genauso cool ist der Helm von G-Star aus der Raw-Protection-Serie. Den gibts für 499 Franken.



Wie auch Sportmuffel zu einem Traumkörper kommen

Schluss mit Rumsitzen!
Danny Birchler,
Fitnessexperte und
Gründer des Centers
LivingUp in Zürich, zeigt
vier Methoden, wie man
auch als Couch-Potato
spielend fit wird.

Powerplate

Die vibrierende Platte überträgt Energiewellen auf den ganzen Körper. In verschiedenen Posen im Stehen, Knien, Sitzen oder Liegen kann in kürzester Zeit der ganze Body trainiert werden.

Vorteile: Stärkt nachweislich die Knochendichte und die Tiefenmuskulatur.

Vorsicht: Nicht übertreiben! Zwei Trainingseinheiten pro Woche reichen aus.

MBT

Schuhe mit Masai-Barfuss-Technologie (MBT) verwandeln harten Asphalt in weichen Naturboden.

Durch die spezielle Sohlenkonstruktion muss sich der Körper ständig ausbalancieren, wodurch die Muskeln stärker trainiert werden.

Vorteile: Man



trainiert alleine durch das Tragen der Schuhe, beim Bum-meln oder auf dem Weg zur Arbeit. Vorsicht: Die MBTs gelten als Modesünde. Die neue Kollektion kommt jedoch mit flacherer Sohle daher.

Wii Fit

Eine Nintendo-Software, die ganzen Körpereinsatz verlangt. Zuhause vor dem Fernsehbildschirm können in verschiedenen Kategorien (Yoga, Muskelübungen, Aerobic und Balancespiele) über 40 Übungen absolviert werden. Vorteile: unterhaltsames Trainingsprogramm für bis zu acht Personen.

Nachteile: keine echte Alternative zu echtem Sport.

NIA

NIA steht für neuromuskuläre integrative Aktion. Es ist ein Mix aus asiatischen Kampfkünsten und Bewegungsformen wie Tai Chi, Aikido oder Yoga, verschiedenen Tanzformen und Körpertherapien.

Vorteile: Trainiert auf körperschonende Weise den ganzen Körper zu Musik. Vorsicht: bei Gelenks- und Wirbelsäulenproblemen.

Cécile Blaser

www.dannybirchler.com

Fitness soll Spass machen:
Danny Birchler beim
Trainieren. Nicolas Y. Aebi



Kunst mit alten Plattencovern

CARDIFF. Man nehme ein Plattencover, verdecke damit ein Körperteil, fotografiere es und schaffe so eine nette, kleine Illusion. Das ist «Sleeveface», die etwas andere Art, seine heissgeliebte Vinylsammlung doch nicht vergessen und verstauben zu lassen. Als Erfinder der neuen Kunstform gelten Carl Morris und John Rostron, zwei Musikfreaks aus Wales. Die Werke der beiden Sleeveface-Pioniere gibts jetzt im Buchformat: «Sleeveface – Be the Vinyl» für rund 21 Franken.

www.sleeveface.co.uk



Sleeveface. © Carl Morris/John Rostron.

Darf man eigentlich ...

... outfitmässig mit der besten Freundin konkurrieren?

Alexandra Kruse, «Annabelle»-Moderedakteurin: «Man sollte sogar! Schliesslich gehts doch darum, dass man als Team möglichst fantastisch aussieht. Man sollte stolz auf die Frau an seiner Seite sein.»



77% JA 23% NEIN

Ihre Meinung ist gefragt:

www.darfmaneigentlich.20min.ch