



Akt. 17.03.08; 19:06 Pub. 17.03.08; 19:05

Auftakt zur Trainingszeit für den Sommerbody 2008

von Martina Marti

Ladys, aufgepasst: Die Bikinisaison rückt bedenklich schnell näher.

Nur noch drei Monate verbleiben, um den schlaffen Body auf Höchstleistung zu trimmen. 20 Minuten zeigt die angesagtesten Tipps, wie man im Jahr 2008 eine richtig gute Falle macht.

Diät-Hype

Die Promi-Diät Low Carb lässt uns nicht mehr los – und zeigt bei fast allen Wirkung. Wer etwas genauer wissen will, was der Körper braucht, besorgt sich eine Metabolic-Typing-Analyse: www.stoffwechseltyp.ch. Trotzdem besinnen sich im ganzen Diät-Wahnsinn immer mehr Leute auf die altbewährte Methode FDH (friss die Hälfte).



Mit den Tipps von 20 Minuten kann der Bikini-Traumkörper noch antrainiert werden. (Bild: Nicolas Y. Aebi)

Fitness-Trends

Fitnessexperte Danny Birchler: «Der neuste Hit sind Trainings mit dem sogenannten Bosu-Ball, welcher für straffende Gleichgewichtsübungen eingesetzt wird. Sonst ist Bodypump wieder hoch im Kurs sowie die ruhigeren Lektionen Yoga und Pilates.»

Bräunungscremen

Ein Hauch von Bräune muss sein – spätestens dann, wenn die Shirts und Röcke kürzer werden. Am beliebtesten und effizientesten sind Bodylotions mit Selbstbräuner wie die von Dove Summer Glow (7.90 Franken) oder Bebe Young Care Holiday Skin (9.20 Franken).

Kleidertricks

Dank den angesagten Longshirts können nervige Specküberbleibsel gut kaschiert werden. Auch die Hosen sitzen wieder lockerer. Einfach mit XXL- oder bunten Accessoires kombinieren – auch das lenkt ab.

Frisuren-Must

Ivo Aeschlimann vom Szene-Coiffeur Ghel: «Egal ob kurz oder lang: Der Pony bleibt.

Dunkles Haar wird in verschiedenen Schichten gefärbt, bei blonden Frauen dominiert der Hippie-Typ mit natürlichen Farben.»

Partner-Websites: [annabelle.ch](#) | [automobilrevue.ch](#) | [dasmagazin.ch](#) | [espace.ch](#) | [facts.ch](#) | [fuw.ch](#) | [Kadermarkt](#) | [Kleinanzeigen](#) | [lessentiel.lu](#) | [motosport.ch](#) | [newsprint.ch](#) | [Partnersuche](#) | [radio24.ch](#) | [schweizerfamilie.ch](#) | [sonntagszeitung.ch](#) | [Stellen](#) | [tagesanzeiger.ch](#) | [tamedia-stellenmarkt.ch](#) | [telezueri.ch](#) | [thurgauerzeitung.ch](#) | [zueritipp.ch](#)