

AUFTANKEN



FIT, FEIN UND FAIR

Es ist das exklusivste Öl der Welt: Um einen Liter Arganöl zu gewinnen, braucht man 35 Kilogramm Früchte des marokkanischen Arganbaums – kein Wunder, dass es recht teuer ist. Dafür kann man es nicht nur als hochwertiges Speiseöl in der gesundheitsbewussten Fitnessküche nutzen, sondern auch als Kosmetikprodukt gegen trockene Haut und spröde Haare. **Preis:** 9,99 Euro für 100 ml, basiclowcarb.de

BUCH-TIPP



**ANTI-STRESS-YOGA:
MIT YOGA UND ERNÄHRUNG
ZURÜCK IN DIE
LIFE-WORK-BALANCE.**

Verlag: Systemed
Preis: 19,99 Euro

Dass Yoga der Entspannung dient, ist bekannt. Aber wie funktioniert das ganz praktisch im Sportler-Alltag? Welche Übungen helfen bei Antriebslosigkeit, was dämmt stressbedingte Heißhungerattacken ein, und wie kann Schlaflosigkeit überwunden werden? LOOX-Expertin Petra Orzech beantwortet diese Fragen und viele mehr in ihrem Ratgeber, der auch einen großen Rezeptteil bietet.

WELLICIOUS

WELLNESS
ZUM ANZIEHEN

Als Heike Schell 2001 Yoga für sich entdeckte, war sie begeistert – allerdings nicht restlos: Die Kleidung war der Marketingexpertin zu esoterisch, zu unmodisch, zu langweilig. Ein Problem, das viele Trainierende kennen. So kam sie auf die Idee, selbst eine bequeme, aber stylische Yoga- und Pilateskollektion zu entwickeln. 2006 gründete sie das Modelabel Wellicious. Die edle, trendige Kleidung wird in ausgewählten Shops, etwa im Londoner Kultkaufhaus Harrods, verkauft und sorgt nicht nur für ein gutes Körpergefühl, sondern auch für ein gutes Gewissen: Sämtliche Teile werden ethisch korrekt und nach höchsten europäischen Standards produziert. So sind sie viel zu schade, um nur im Yogakurs getragen zu werden.

Preis: ab ca. 30 Euro, wellicious.de



ACTIFLO FUSSROLLER

Um bei langen Flugreisen den Blutfluss aufrechtzuerhalten und so thrombosebedingtem Trainingsausfall am Zielort vorzubeugen, braucht man keine peinlichen Stützstrümpfe. Der Actiflo-Fußroller sorgt für eine rhythmische Kontraktion der Wadenmuskeln und pumpt das Blut so kontinuierlich in die Beine.

Preis: 14,95 Euro, proidee.de

ENERGIE IM
HANDUMDREHEN

Ein Espresso bringt den schnellen Schuss Energie. Aber manchmal braucht man den genau dann, wenn man ihn gerade nicht verfügbar hat: auf dem Weg ins Fitnessstudio, zum Wettkampf oder bei der Dienstreise. Mit dem Auto-Set von Handpresso ist der starke Minikaffee unterwegs schnell gezaubert: Einfach an den 12-Volt-Anschluss anschließen, Pad einlegen, Knopf drücken – und die Energie kommt im Nu.

Preis: 149 Euro, handpresso.com

