

BEST „GNTM“-Siegerin Simone: Karriere-Ende nach 7 Tagen!

inTouch

intouch-magazin.de

Nr. 24
6. 6. 2019
Deutschland
2,49 €
Österreich 2,80 €
Schweiz 5,10 sfr
B/Lux 3,00 € / NL 3,10 €
FR/I/ES/P 3,50 €
Slo/Slow. Rep. 3,60 €
GR/Kan. 3,70 €
Tsch. Republik 120 Kč
Ungarn 1130 HUF
Dänemark 28,95 DKK

XXL-
Ausgabe

40 Seiten
mehr!

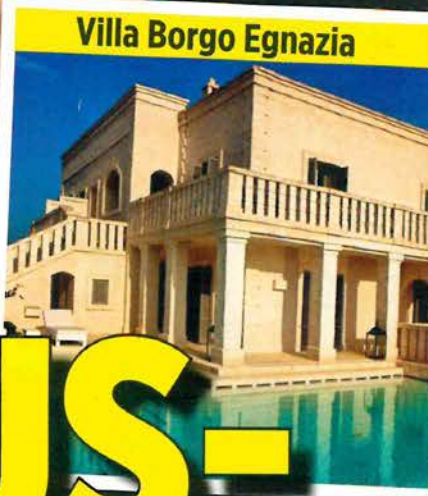
SOMMER-
SPECIAL

31 SEITEN

Looks, Trends & Tipps



HEIDI
KLUM



Villa Borgo Egnazia

LUXUS- Hochzeit!

InTouch weiß, wo Heidi Ja sagt!
Die megateure Location in Italien...



HELENE
FISCHER

EXKLUSIVE
FOTOS

Helenes erster Auftritt
mit ihrem Neuen!



BRITNEY
SPEARS

Sport-
Therapie
statt
Tabletten



BURNOUT-
ANGST!

Mutet Sarah sich
wieder zu viel zu?



SARAH
CONNOR

4 WOCHEN VORHER

RELAXTE ÜBUNGEN

Schwitzen in der Muckibude? Bloß nicht! Kalorien lassen sich nämlich auch ohne schwere Gewichte verbrennen. Wir machen es ab sofort wie Victoria's-Secret-Engel Jasmine Tookes (28) und setzen für einen knackigen Body auf entspannendes Pilates und Yoga. Noch nicht überzeugt? Eine Stunde Pilates verbrennt rund 300 Kalorien – und verbessert ganz nebenbei die Haltung. Namaste!

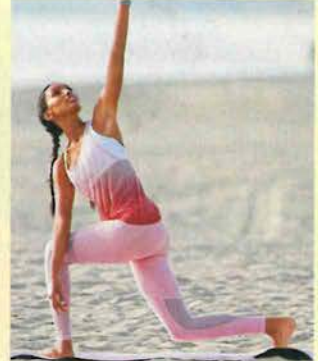
YOGA FÜR FAULE



STEP 1: Das Bein im rechten Winkel aufstellen und das Gewicht des Oberkörpers über das Vorderbein verlagern. Den Oberkörper zur linken Seite öffnen und den linken Arm mitnehmen.



STEP 2: Jetzt beide Hände unter der Brust zusammennehmen und den Oberkörper anspannen. Ein- und ausatmen, dann die Muskeln lockern.



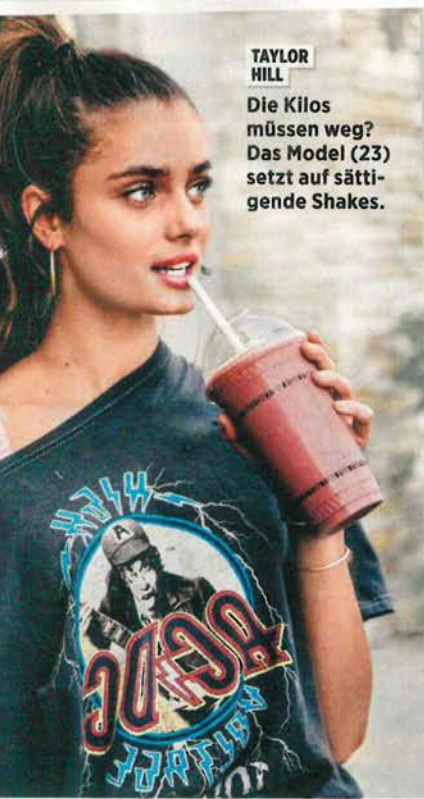
STEP 3: Zum Schluss den Arm nach oben strecken. Nochmals ein paar Mal tief ein- und ausatmen, dann das Bein wechseln.



- 1. PRIMAVERA**
Reinigt und klärt: „Yoga-Mattenspray“, ca. 9 Euro.
- 2. POPBAND**
Yoga-Haarbänder im Doppelpack, ca. 8 Euro.
- 3. NIKE PERFORMANCE**
Yogamatte, ca. 40 Euro.
- 4. MIO SKINCARE**
Entspannt die Muskeln: „Liquid Yoga“-Badezusatz, ca. 25 Euro.

3 WOCHEN VORHER

SMART SNACKEN



TAYLOR HILL
Die Kilos müssen weg? Das Model (23) setzt auf sättigende Shakes.

Ganz klar, gesunde Ernährung ist immer wichtig! Spätestens beim Bikini-Countdown kommen deshalb vorwiegend Ballaststoffe auf den Speiseplan. Diese stecken in Haferflocken, Nüssen, Vollkorn-Pasta, aber auch in Beeren oder grünem Blattgemüse und machen länger satt. Heißhunger hat keine Chance! Plus: Ballaststoffe verpassen dem Stoffwechsel einen ordentlichen Boost. Absolute No-Gos: stark blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Sprudelwasser oder unreifes Obst.



Die Veggie-Bowl ganz entspannt am Strand ohne schlechtes Gewissen schlemmen.



- 1. DR. NIEDERMAIER**
Support für Bindegewebe, Haut und Body: „Regulatpro Slim Beauty Abnehmdrink“, ca. 60 Euro.
- 2. KAJNOK**
30 Minuten vor dem Essen trinken: satt machende „Abnehm-Brausetabletten“, 15 Stk. für ca. 5 Euro.