**VER** << Auflage: 100625 **MADONNA** Auftrag Nr: 759

A-1020 Wien, Lessinggasse 21 www.observer.at, E-Mail: info@observer.at Fon: +43 1 213 22 \*0, Fax: +43 1 213 22 \*300 Verlagstel.: 0508811 Größe: 85,96% SB: Urban Health Concept

Clip Nr: 7956661

Wien, 21.9.2013 - Nr. 38



**MADONNA** 

>> OBSERVER « Auflage:

A-1020 Wien, Lessinggasse 21

www.observer.at, E-Mail: info@observer.at

Verlagst

Fon: +43 1 213 22 \*0, Fax: +43 1 213 22 \*300

100625 Auftrag Nr: 759 Verlagstel.: 0508811

Clip Nr: 7956661 Größe: 86,41% SB: Urban Health Concept

Wien, 21.9.2013 - Nr. 38



verbinde immer Spaß mit dem Nützlichem: Ich gehe zwei Mal täglich mit dem Hund laufen und versuche, einmal pro Woche tanzen zu gehen. Da kommt man auch ganz schön ins Schwitzen! Wenn sich dann noch was ausgeht, entspanne ich in der Sauna nach einer Yoga- oder Pila-

tesstunde im Fitness-

center.



Den kann jede Frau - auch als Nichtmitglied – problemlos an der Rezeption der meisten Fitnessstudios bekommen. Ein 95%-Proteinshake (mit sehr niedrigem Kohlenhydratgehalt) am Tag des Events und am darauf folgenden Tag reguliert die Energiebilanz am effektivsten. Er sättigt für viele Stunden und weist eine Energiebilanz von nur 120 kcal auf! Damit lässt sich ein Abendessen mit etwa 800-1.000 kcal gut kompensieren!"



>> OBSERVER « Auflage:

A-1020 Wien, Lessinggasse 21

www.observer.at, E-Mail: info@observer.at

Verlagst

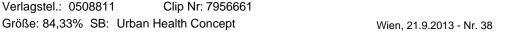
Fon: +43 1 213 22 \*0, Fax: +43 1 213 22 \*300

100625

Auftrag Nr: 759

Größe: 84,33% SB: Urban Health Concept

**MADONNA** 





100625 Auftrag Nr: 759 **MADONNA** 

>> OBSERVER « Auflage:

A-1020 Wien, Lessinggasse 21

www.observer.at, E-Mail: info@observer.at

Verlagst Fon: +43 1 213 22 \*0, Fax: +43 1 213 22 \*300

Verlagstel.: 0508811

Clip Nr: 7956661

Größe: 91,22% SB: Urban Health Concept Wien, 21.9.2013 - Nr. 38



MADONNA

>> OBSERVER « Auflage:

A-1020 Wien, Lessinggasse 21

www.observer.at, E-Mail: info@observer.at

Verlagst

Fon: +43 1 213 22 \*0, Fax: +43 1 213 22 \*300

Auflage: 100625 Auftrag Nr: 759 Verlagstel.: 0508811 Clip Nr: 7956661

Größe: 84,04% SB: Urban Health Concept

Wien, 21.9.2013 - Nr. 38

