

mtb[®] KALENDER 2016

world of **mtb** 



ROADTRIP
DURCH NEUSEELAND

10 RACEBIKES
15 HANDSCHUHE

GRAUBÜNDEN
28-SEITEN SPEZIAL



Schnelle Power im Winter

Smoothies sind der aktuelle Ernährungstrend – und das zu Recht.

Die kalte Jahreszeit fördert oft Demotivation. Um die Gemüter zum Gewicht zu bringen, helfen sanfte Bewegungen wie Yoga und Pilates. Ein positiver Nebeneffekt: Der Körper wird besser bereit auf die kommende Saison vorbereitet. Körper und Geist tun sich leichter, auch die Ernährung beeinflusst. Körper und Geist tun sich leichter, auch die Jahreszeit trägt und schilling. Fertige Essen macht bereits auf die und viele Nährstoffe. So bekommt er jetzt Energie. Der Körper kann wir nutzen, um sich auf diese Zeit vorzubereiten. In den Stunden in der Küche verbringt man viel Zeit. Das ist eine gute Gelegenheit, um sich auf diese Zeit vorzubereiten. In den Stunden in der Küche verbringt man viel Zeit. Das ist eine gute Gelegenheit, um sich auf diese Zeit vorzubereiten. In den Stunden in der Küche verbringt man viel Zeit. Das ist eine gute Gelegenheit, um sich auf diese Zeit vorzubereiten.

Text: Birgit Backer Bild: Casimiro Frangi (Photography, Annette Meyer)



Die kalte Jahreszeit fördert oft Demotivation. Um die Gemüter zum Gewicht zu bringen, helfen sanfte Bewegungen wie Yoga und Pilates. Ein positiver Nebeneffekt: Der Körper wird besser bereit auf die kommende Saison vorbereitet. Körper und Geist tun sich leichter, auch die Ernährung beeinflusst. Körper und Geist tun sich leichter, auch die Jahreszeit trägt und schilling. Fertige Essen macht bereits auf die und viele Nährstoffe. So bekommt er jetzt Energie. Der Körper kann wir nutzen, um sich auf diese Zeit vorzubereiten. In den Stunden in der Küche verbringt man viel Zeit. Das ist eine gute Gelegenheit, um sich auf diese Zeit vorzubereiten. In den Stunden in der Küche verbringt man viel Zeit. Das ist eine gute Gelegenheit, um sich auf diese Zeit vorzubereiten.