

SHAPE

I love my

MAI
2022

REGIONAL
KALORIENARM
SAISONAL

Leichte Küche für
mehr Nachhaltigkeit

BODY
COMBING

Die Wunderwaffe
gegen Cellulite,
Fältchen und Co.

DAS TUT
UNS GUT

Mit Selbstliebe
zum Wohlfühl-
gewicht

BREATH-
WORK

Atemtechniken,
die uns zur Ruhe
kommen lassen

25
DIE
GRÖSSTEN
DIÄT-IRRTÜMER

**IN BESTFORM
OHNE STRESS**

**Endlich wieder raus:
das SHAPE-Outdoortraining
für jedermann**

Deutschland € 3,80
Österreich € 4,20
Schweiz SFr 7,10



SCHLECHTWETTER ERWÜNSCHT

Ab sofort sind wir Fans von Regen – denn dann können wir unseren schicken Unisex-Regenponcho von Rainkiss (69 €) rausholen! Und auch wenn es nicht so aussieht – die besonderen Designs stellt die Marke tatsächlich aus recycelten PET-Flaschen her. Der ideale Überzug zum Pfützenspringen oder Regenradeln!

→
Unter www.rainkiss.com können wir noch mehr bunte Designs entdecken.



87 Prozent

Egal ob wir selbst umziehen oder pflichtbewusst einen Freundschaftsdienst tätigen – Spaß am Prozess haben die wenigsten (obwohl es ein super Workout ist!). Um zumindest die nervige Kartonsituation geordnet und nachhaltig zu gestalten, hat das Label Turtlebox eine grüne Kiste entwickelt, die die unhandlichen und kurzlebigen Pappkartons ersetzen soll: Die faltbaren Boxen werden aus 100 Prozent recycelbaren Materialien hergestellt und können für Transporte ausgeliehen werden. Durch das Umsatteln auf die Turtleboxen kann so im Vergleich zu klassischen Kartons bis zu 87 Prozent CO₂ eingespart werden. Außerdem sind sie stapelbar! Mehr Infos unter www.turtlebox.de



Pastellig schön

So hübsch, so öko! Egal ob auf der Matte oder daneben auf der Couch beim Entspannen – die Kleidung von Yoga Searcher sitzt immer! Die Marke hat sich auf bequeme und wunderbar pastellige Yogawear spezialisiert, die sich jedem Körper anpassen soll. Dafür nutzt Yoga Searcher Seamless-Schnitte und unterschiedliche Stoffstrukturen (und trendy Tie-dye-Muster), die unseren Body optimal bei sanften Workouts unterstützen sollen. Auch unser Planet soll nicht unter der Herstellung leiden: Die Kollektion (Pieces ab 45 €) wird aus Naturmaterialien wie Bambus, Baumwolle oder Leinen gefertigt und ist Oeko-Tex-zertifiziert. Megal

