

# Instyle

# SPORT

NEU

Youtube-Star

**MADY MORRISON**

3 Mio. Menschen machen mit ihr Yoga

**GUT AUSSEHEN NACH DEM SPORT**

- Coole After-Gym-Frisuren
- Make-up, das hält
- Sweatwear clever kombiniert

FITTER! GESÜNDER! HAPPIER!  
**22**  
Motivations-Tricks für Ihre Ziele

Alles über **DEN Trend für Läuferinnen**

(und alle, die es werden wollen)

# ENTSPANNT ZUR BESTFORM

↔ Fit ohne Fitnessstudio: Zuhause trainieren wie die Stars

↔ Smarter snacken: Mini-Mahlzeiten, die satt und zufrieden machen

↔ Mehr Power! Zyklus-Training macht's möglich