

**BEST
SELLER**

Nr. 2 4. Januar 2012
www.bella.de

Deutschland 1,35 €



Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,50
B/LUX 1,70 €; F 2,30 €; KAN 2,25 €
I 1,95 €; E/P (cont.) 2,30 €

bella

DAS TUT MIR GUT

bella



**Saftige
Apfelkuchen** S. 46

**NEU: 12 Minuten Training
für eine straffe Figur** S. 28

Mehr innere Balance

4 Seiten
Wohlfühl-
EXTRA

**Nutzen Sie
die Heilkraft
der Farben** S. 10

Verblüffende Tricks
So kriegen Sie Ihren
Mann zum Arzt S. 60

**Ohne
Kalorien
zählen!**

Bauch weg mit den 77 besten Schlankmachern

**Jetzt
mit neuem
Heft-Teil**

**Mein
Leben**

ENGAGEMENT
Eine Frau
kämpft für die
Schwächsten

SCHICKSAL
Malin (20) ist todk
„Ich genieße
jeden Tag ganz
bewusst“

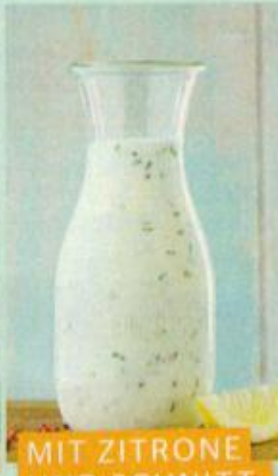
NEUANFANG
Nadine Breuer (34)
Hochzeitsplan
auf Teneriffa

PSYCHO-TEST
Kann man
Charmant-Sei
lernen?

Cremig-leichte Dressings

LIMETTE-
KORIANDER

30 g Ingwer hacken, 1 Limette auspressen. Mit 150 g fettarmem Joghurt, 100 ml Buttermilch und ½ Bund Koriander pürieren. Abschmecken. Portion ca. 90 Kalorien (Menge reicht für zwei). Lecker zu knackigen Blattsalaten oder Roter Bete.

MIT ZITRONE
UND SCHNITT-
LAUCH

Schale und 1 EL Saft von ½ Bio-Zitrone mit 3 EL Schnittlauchröllchen, 1 TL rosa Beeren, 150 g saurer Sahne, 100 ml fettarmer Milch verrühren. Abschmecken. Portion ca. 110 Kalorien (Menge ist für zwei). Toll zu Salaten mit Geflügel oder Fisch.

KETCHUP-
CHILI

4 Stiele abgezupften Estragon, 200 g fettarmen Joghurt, 2 EL Ketchup, 1-2 EL hellen Balsamico und ½ rote Chili pürieren. Abschmecken. Portion ca. 70 Kalorien (Menge reicht für zwei). Schmeckt super zu Tomaten- oder Cäsarsalat.

Glücklicher
= schlanker

Essen aus Langeweile oder Trauer - das tat Ernährungsberaterin Martina Tischer selbst viele Jahre. In ihrem Buch berichtet sie über ihre gescheiterten Diäten und wie sie es geschafft hat, körperlichen von emotionalem Hunger zu unterscheiden. Sie gibt

Tipps, wie man seine Seele ohne Apfelstrudel streichelt. Denn nur wer glücklich ist, schafft es auch, schlank zu werden. „Braucht die Seele Apfelstrudel?“, Goldegg Verlag, 21,40 €.

BRAUCHT DIE
SEELE
APFEL-
STRUDEL?

LEBEN ESSEN MIT
WIE KANN SCHLANK UND
GLÜCKLICH WIRD.

Trockenfrüchte
im Zucker-Check

Natürlich ist ihr Zuckeranteil höher als der von Frischobst. Vergleicht man sie jedoch mit einem Becher Fruchtjoghurt, der 18 g Zucker hat, schneidet die Portion (25 g) Trockenobst deutlich besser ab: Bananenchips liefern 4,5 g, Pflaumen 10 g und Aprikosen 10,5 g Zucker.



WAS IST EIGENTLICH ...

... Ghrelin?

Ein Hormon, das unser Gewicht wesentlich mitbestimmt. Es wird vor allem im Magen gebildet und steuert über den Appetit, wie viel wir essen. Bei Hunger ist der Ghrelinspiegel deutlich erhöht, nach dem Essen sinkt er in der Regel wieder. Studien haben gezeigt, dass sich bei Schlafmangel der Ghrelinspiegel ebenfalls erhöht. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, bei einer Diät genügend zu schlafen, um nicht unter hormonbedingtem Hunger zu leiden.

Kennen Sie schon
die Dukan-Diät?

Die Franzosen machen es, Hollywood-Stars wie Jennifer Lopez (Foto) auch: die Dukan-Diät. So funktioniert das sehr eiweißlastige Prinzip: Stufe 1 dauert etwa fünf Tage, in denen es fast nur eiweißreiche, fettarme Lebensmittel wie Fisch oder Milchprodukte gibt. Kein Obst und Gemüse! Stufe 2 geht so lange, bis das Wunschgewicht erreicht ist: Zusätzlich zu Stufe 1 ist wenig kohlenhydratarmes Gemüse erlaubt. Danach folgen Aufbau- und Stabilisierungsphasen, die ebenfalls sehr kohlenhydratarm sind. **Fazit:** Eine sehr einseitige Diät, an der man deshalb schnell die Lust verliert!