

EINE
VON
EUCH!

GUIDO

Paarungszeit
DIESE
**TREND-
TEILE**
GEHÖREN ZUSAMMEN

Früher Streberin,
heute
Stylingqueen ✨ ✨
**GROSSER
AUFTRIIT:**
KLASSENTREFFEN

Schwesterliebe
UNSERE
RIVALITÄT
HÄTTE UNS FAST
UMGEBRACHT

**DAS NEUE
FRAUEN-
MAGAZIN**

**GUIDO,
GEHT
DAS SO?**

Mode, Beauty, Benimm –
20 guidogantische Antworten
für alle Lebenslagen

Schöner schmueln: endlich 'ne Megaröhre!



ROSAROTE TAGE

IN DER REGEL BIO UNTER-
WEGS? VOILÀ: TAMPONS
OHNE PESTIZIDE UND
CHEMIE GIBT'S JETZT IM
ABO. JEDE BOX SPENDET
EINER FRAU, DIE ES
SICH NICHT LEISTEN KANN,
HYGIENEPRODUKTE.
AB 2,50 EURO/MONAT
» thefemalecompany.com



BEIM SONNENGRUSS DIE ERSTEN WARMEN TAGE WILLKOMMEN HEISSEN

Das geht besonders toll auf der griechischen Insel Ithaka in der ruhigen
Hotelanlage „Itha108“. Eine Retreatwoche beinhaltet zwei Yogaklassen täglich,
Veggie-Vollpension, einen Schnorcheltrip und Übernachtungen in einem
schicken Höhlenapartment oder einer traditionellen Jurte. Den Preis von rund
900 Euro für acht Tage trinken wir uns mit Retsina schön ... » itha108.com

Balance- NEWS

Alle so: höher, schneller,
besser! Wir so: Probier's mal
mit GELASSENHEIT

HELFENDE HÄNDE Diese schicken Untersetzer
schützen den Tisch vor Rotweinrändern – Hand
drauf! 12 Stück ca. 19 Euro » octavo.com



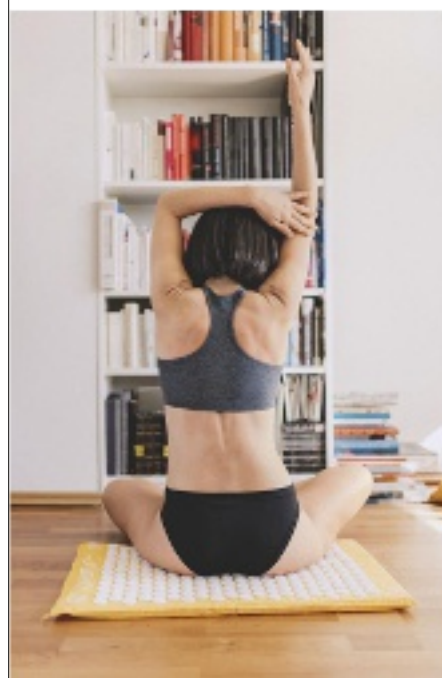
MITTERNACHTSCOCKTAIL

REZEPT FÜR EINEN GUTEN
SCHLAF: KAMILLE, LAVENDEL,
BERGAMOTTE UND SALBEI,
AUF'S KISSEN GESPRÜHT. VON
MAULI, CA. 26 EURO
» beautyexpert.com



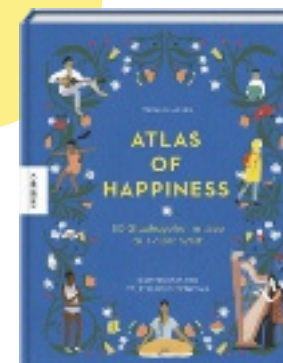
SPITZENDING

6000 Akupressur-
spitzen auf der Matte
lockern die Muskeln
und beugen Migräne
und Verspannungen
vor. Wirkt wie 'ne
Massage und ist kein
Massaker, Ehren-
wort! Ca. 60 Euro
» shaktimat.de



AUF GUT GLÜCK

Vom wohligen
Hyggegefühl bis zur
Lebenslust der
Griechen: Im „Atlas
of Happiness“ stellt
Megan Hayes
hübsch illustriert
50 Glücksgeheim-
nisse aus aller Welt
vor. 144 Seiten,
Knesebeck, 16 Euro



So muckelig ...

BADEMEISTER

WIR SCHMEISSEN DAS
HANDTUCH UND
UNS IN DEN WEICHEN
FROTTEE-PONCHO.
DER TROCKNET FIX –
UND IST ENDLICH
NICHT MEHR NUR DEN
DREIJÄHRIGEN
VORBEHALTEN! CA.
50 EURO
» oysho.com



FÜNFERPASCH

Das Design dieser
kunterbunten Back-
gammon-Holzbox
spielt ganz oben mit.
Da ärgern wir uns
nicht mal über Würfel-
pech. Ca. 80 Euro
» remember.de



Dann mal ran!

KEINE FAULEN AUSREDEN

Motivationstief? Die App „Yas“
sorgt für ordentlich Dampf unterm
Hintern. Hier kann man jeden
Schritt und jede sportliche Aktivität
in Prämien eintauschen, wie
Gutscheine für Sportoutfits oder
gesunde Snacks. Gratis im
App Store und bei Google Play.



FOTOS: PR

KURZ NACHGEFRAGT

17%

HÖHER LIEGT DIE
WAHRSCHEINLICH-
KEIT, AM ABEND
SPORT ZU TREIBEN,
WENN MAN TAGS-
ÜBER KAFFEE TRINKT.
KOFFEINHALTIGER
TEE PUSHT UNSEREN
BEWEGUNGSDRANG
GAR UM 26 PROZENT.
(University of Queensland)



GESTATTEN? SCRUNCHIE

So heißt das dicke 90er-Jahre-
Zopf gummi jetzt. Die
Haare freut's, so ganz ohne
Druckstellen und Metall-
teilchen. Und auch am Hand-
gelenk machen sich
die Knautschdinger gut.
Von Tine K., je 2,50 Euro
» minimarkt.de