

fit FOR FUN

Gedruckt
auf 100 %
Recycling-
Papier

August 2020
DEUTSCHLAND 3,80 €
ÖSTERREICH 4,30 €
SCHWEIZ 6,50 SFR

Baden ohne Limit

Seen, Buchten und
Flüsse zum »Wild
Swimming«

Kräuter-Diät

**6 kg weg in
4 Wochen**

Der perfekte Plan
mit 26 Rezepten

Workout
10
ÜBUNGEN
für Ihren
Beach-Body

Neu!

Green

Fitness

Das beste Eiweiß

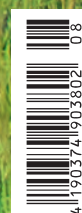
Wie Sie
beim Sport
von Proteinen
profitieren



Bio-Trend:
Fermentieren
Grüne Beauty
Neue Eis-Ideen

132 Seiten Nachhaltigkeit
Natürlich: **Yoga** mit **Mady Morrison**
Aktiv: **16 Sportarten** im Öko-Check

fitforfun.de





3 FRAGEN AN...

Janine Knizia

Die Gründerin des Online-Shops Muse & Heroine lebt für die Naturkosmetik

Was war die Initialzündung für Ihr Projekt?

Janine Knizia: *Beruflich habe ich sehr viel Zeit in Los Angeles verbracht und bin dort in die Clean-Beauty- und Health-Szene rein-gerutscht. Ich war total fasziniert. Nach einem zweiten Studium, »Integrative Nutrition« in New York, habe ich dann alle Puzzleteile zusammengefügt und die ersten Clean-Beauty-Showrooms Europas in Paris und Mailand parallel zur Fashion Week gegründet. Am 19. Juli kommt Step 2: der Online-Store für den europäischen Markt.*

Welche Voraussetzungen brauchen Clean-Beauty-Produkte?

J. K.: *Sie dürfen keine Inhaltsstoffe auf Erdölbasis, PEG, Silikone beinhalten und müssen frei von Mikroplastik, gentechnisch veränderten Rohstoffen, Konservierungstoffen, synthetischen Duft- und Farbstoffen sowie chemischen Lichtschutzfiltern sein. Zudem müssen die Produkte auch sichtbare Resultate erzielen. »Clean Beauty meets Science.« Das ist die Zukunft...*

Und was bedeutet das konkret?

J. K.: *Naturkosmetik gepaart mit Wissenschaft und klinischen Studien, um die starke Performance zu beweisen. Ich glaube, in zehn Jahren wird es kaum noch eine andere Kosmetik geben. Genauso wie bei unserer Nahrung: Heute muss es fast immer bio sein. Konsumenten achten extrem darauf, was sie ihrem Körper zuführen. Und an genau diesen Punkt werden wir auch mit Naturkosmetik gelangen.*

Beine

Den ganzen Tag in Aktion – das **Verwöhnprogramm** bringt neue Energie



Entlastend

»Cooling Leg Relief Gel« mit Roskastanie und Minze
Vitalis Dr. Joseph, 100 ml, ca. 16€



Aktivierend

Mit Borretsch, Rosmarin und Rizinusöl: »Beintonikum«
Dr. Hauschka, 100 ml, ca. 19€



Kühlend

Mit Kräutern aus Wildsammlung: »Venatoron«
Weleda, 200 ml, ca. 2€



Revitalisierend

»Infusion Vert Body Cream« mit Zitronenmelisse
Mádara, 200 ml, ca. 17€



Vorbeugend

»Green Matcha Cellulite Oil« mit Bio-Matchaextrakt
Urtekram, 100 ml, ca. 11€

TIPP: Einfache Übung bei müden Beinen: Wippen Sie einmal pro Stunde 20-mal auf die Zehen und rollen zur Ferse ab.

Rasieren

Diese **Experten** sorgen für ein glattes Ergebnis, und zwar ganz stressfrei



Reichhaltig

Beruhigt und pflegt: »Post Shave Elixir« mit Aloe vera
Herbivore, 113 ml, ca. 29€



Scharf

Aus Olivenholz und Edelstahl: »Rasierhobel«, mit zehn Klingen
EcoYou, ca. 35€



Heilend

»After Shave Balsam M« mit Hamamelisblatt-Destillat
Susanne Kaufmann, 100 ml, ca. 54€



Gründlich

Feuchtigkeitsspendend: »Epoch Everglide«-Rasierschaum
Nu Skin, 125 ml, ca. 20€



Essbar

Mit Kräuterextrakten und Süßmandelöl: »Razoli Rasieröl«
Amanprana, 100 ml, ca. 38€

TIPP: Ein warmes Bad für die Beine oder Wickel für das Gesicht – so werden die Härchen weicher für eine einfachere Rasur.

Füße

Sie haben ganz schön viel zu tragen und verdienen eine **Extraportion** an Pflege



Angenehm

»Cooling Foot Cream« mit Korkeichenextrakt
Birkenstock, 75 ml, ca. 15€



Vielseitig

Wirkt desodorierend: »Fußcreme« mit Safloröl
Antos, 50 ml, ca. 7€



Praktisch

»Fußfeile mit Holzgriff« aus FSC-zertifiziertem Holz
Erbe, ca. 10€



Flink

Mit Avocado- und Orangenöl: »Sekunden-Fußcreme«
Kneipp, 75 ml, ca. 4€



Wohlig

Beseitigt Gerüche mit Usnea-Extrakt: »Fuß Deocrema«
Bioturm, 75 ml, ca. 15€

TIPP: Zehennägel gerade entlang der Zehenkuppe und nicht rund schneiden, sonst können sie seitlich einwachsen.