

MensHealth Men's Health

Strong for Life

SEPTEMBER 2018 • D 5,00 € • A 5,60 € • CH 8,20 SFR

Tschüss, Urlaubs- Speck!

Das welt schnellste
Fatburning-Workout

Was Kreuz,
Knöchel und
Knie stärkt

22 SEITEN
FOOD-
SPECIAL

SO ESSEN SIE SICH FIT!

- ▶ 12 Rezepte, die stark, schlank & wach machen
- ▶ Welche Nährstoffe Sie wirklich brauchen
- ▶ Die besten Shakes für Kraft und Ausdauer

15 Muskel- Turbos

Wie Sie im Gym sofort
besser werden

Life-Hacks für
Flirt & Party

Mach's
einfach!
Wann sich
Risiko lohnt

TEST: Wie
gut sind Ihre
Spermien?

Die Mental-
Tricks der
Rennfahrer

4 194 107 905002 09
SPANIEN € 6,50 - PORTUGAL € 6,50 - FRANKREICH € 6,50
ITALIEN € 6,50 - BENELUX € 5,90 - SLOWAKEI € 7,00

MENSHEALTH.DE

EDITOR'S CHOICE

„Mit diesen Neuheiten läute ich den leckeren Herbst ein“

Es ist angerichtet! An dieser Stelle serviert Ihnen unsere Ernährungsredakteurin immer die neuesten Food-Trends. Das sind Gabys Favoriten des Monats



GABRIELE GIESLER
Unsere Food-Redakteurin liebt alles rund um den Themenkomplex Kochen und Essen, aber auch Reisen und Fußball. Mehr von ihr auf Instagram: @gabbywmh



AUSGEZEICHNETE APP

► Wenn es um gesunde Ernährung oder ausreichend Sport geht, hat der innere Schweinehund seinen großen Auftritt. Weisen Sie ihn mit dieser Motivations-App in die Schranken. Für absolvierte Challenges gibt's Punkte, die dann im Food- und Fitness-Bereich Rabatt bringen.

YAS APP von YAS.LIFE, für iOS und Android, gratis

SCHMACKHAFTES SCHÜSSEL

► So eine Smoothie-Bowl könnte ich jeden Tag futtern. Besonders lecker schmeckt das Püree mit Haferflocken, Erdnussbutter, Mandelmilch, Spinat, Banane und Matcha-Pulver. In den kleinen Sachets sind sie perfekt portioniert für unterwegs, für den Urlaub oder wenn es im Büro mal schnell gehen muss. Ein tropischer Traum!

MATCHA TO GO STICKS von KISSA, 5x2 Gramm, um 5 Euro



FAMOSE FLASCHEN

► Tees aus Japan, Vietnam und Marokko werden hier zu Lande nach Originalrezepten aufgebraut und abgefüllt. Auf die Weise wird nachhaltig ohne weite Transportwege produziert. Und Sie kommen in den Genuss geschmacklicher Vielfalt aus aller Welt.

EISTEE von MANUTEEFAKTUR, je 330 Milliliter, etwa 3 Euro



OHNEGLEICHEN! NEUES AUS DEM SUPERMARKT



OHNE SALZ

Jetzt gibt es die leckeren Gewürzmixturen salzlos – davon nimmt jeder so viel er mag.

CHINESE ALLROUNDER von JUST SPICES, 58 Gramm, um 4 Euro



OHNE HITZE

Kalter Kaffee? Ja! Kalt gebrüht hat er weniger Säure und ist magenfreundlich, bei gleich viel Koffein.

COLD-BREW-COFFEE von VOELKEL, 0,33 Liter, etwa 3 Euro



OHNE TIERE

Juhu! Immer mehr große Firmen bieten auch vegane Alternativen an – und das schmeckt super.

PESTO BASILICO VEGAN von BARILLA, 195 Gramm, zirka 3 Euro



GENIALER GRILL

► Einem afrikanischen Straßengrill nachempfunden ist dieses einfache, aber hochkomfortable Modell, von deutschen Ingenieuren konstruiert. Es ist robust genug, Generationen zu überdauern – so viel Nachhaltigkeit macht den hohen Preis wett.

HOLZKOHLEGRILL KENIA von GRILLWERK, zirka 3000 Euro



TECHNISCHE TRUHE

► In diesem Hightech-Schränken können Sie Salate, Kräuter, Sprossen und Microgreens ohne Pestizide zu Hause anbauen. Das Gerät steuert dabei Licht, Wasser und Temperatur komplett eigenständig, ist perfekt aufs jeweilige Saatgut abgestimmt und per Smartphone-App einsehbar.

PLANTCUBE von AGRILUTION, um 3000 Euro

Fotos: NICOLE MALONNEK (1)