

BRIGITTE

MAGAZIN FÜR FRAUEN

ohne
MODELS
Eine Initiative
der BRIGITTE

DOSSIER

Gibt es die große Liebe?

Wunderschöne Geschichten, die uns glücklich machen

MODE

PINK – eine Farbe mischt den Frühling auf

DIE HEXE VON SOHO

Besuch bei Rocklegende Patti Smith

30 STILREGELN FÜR'S WOHNEN

Überraschend, leicht nachzumachen - und es sieht richtig klasse aus

FitLife
DAS GROSSE FIGUR-WORKOUT
BAUCH

DAS 5-MINUTEN-WORKOUT FÜR EINEN FLACHEN BAUCH
Drei perfekte Übungen für jeden Tag – die kommen aus dem Cross-Training und sorgen für einen schmalen, straffen Bauch

1 HALB ROLL BACK
Für die geraden Beine & weiche Hüften und die bei Beugen im Bauch sind...
Zuerst liegst du auf dem Rücken mit den Knien gebeugt und den Füßen flach auf dem Boden. Die Hände liegen an den Seiten. Dann ziehst du die Knie zum Brustkorb an und ziehst sie nach außen. Halte die Position für 10 Sekunden. Dann ziehst du die Knie zum Brustkorb an und ziehst sie nach innen. Halte die Position für 10 Sekunden. Dann ziehst du die Knie zum Brustkorb an und ziehst sie nach außen. Halte die Position für 10 Sekunden. Dann ziehst du die Knie zum Brustkorb an und ziehst sie nach innen. Halte die Position für 10 Sekunden.



Fitness-Serie FLACHER BAUCH

Fünf Minuten am Tag reichen!

PLUS:
Karte zum Herausnehmen

AUF UNSEREM COVER
Christina Altergott, 23,
Studentin



Wie es euch gefällt

Wer den Safarilook mag, ist mit Nude, Sand und Nougattönen gut bedient. Alle andern kommen mit Pink, Lindgrün, Himbeer oder Lachs bei den Accessoires auch auf ihre Rechnung



1 Kleid Baumwollstretch, Tasche Atlasvelours, Gürtel Rindsleder, 398/659/89 Franken.
www.kleinbasel.net

2 Hemd und String aus Polyamid/Elasthan, ca. 37.80/22.70 Franken;
www.jockey.basics-store.de

3 Kompakt puder Cotton flower, ca. 59 Franken;
www.clarins.com

4 Bindegürtel Nappa, 249 Franken;
www.anablum.com

5 Tasche Ziegenleder, Absatz-Riemchensandale, 698/459 Franken;
www.stefitalman.ch

6 Tunika mit Patchworkdruck, Baumwolle, 39.95 Franken;
www.charles-voegele.com

7 Gürtel Kalbsleder Silberschnalle, 385 Franken;
www.flo.ch

8 Tasche Rindsleder, 25x24x14,5 cm, 569 Franken;
www.mollerus.com

9 Tasche 21x21x11 cm, 370 Franken, Armschmuck 180 bis 258 Franken;
www.royalblush.com

10 High Heels vom Trendlabel, 795 Franken;
www.lelepy.com

11 Römersandale in Beige, 219 Franken;
www.navyboot.ch