

tara FRISK

få et energi-kick!

ukers program:

**Å DEG
PREK
& SLANK**

lvære-reise:

**OPPLEV VERDENS
ELSEFILOSOFIER**

y metode:

**LUTT Å
KVETT
BLI TETT**

"Alle
gjør det"

Alt om
KOSTHOLD & VEKT

Ned 3 kg første uken:

DEN NYE FASTEKUREN

Lag maten til **5:2-DIETTEN**

Spis bort **STRESSKILOENE**

**Vinene som
IKKE gir deg
hodepine**



Hjelp fra bier:
**VAKKER HUD
OG BEDRE
IMMUNFORSVAR**

Vårslapp?
**PRØV ÅRSTIDS-
AKUPUNKTUR**

Cecilia Brækhus (32):
– Vinneroppskriften
er psyken min

**345
TIPS &
NYHETER**

- Blomstermedisin
- Tang er fremtidsmaten
- Håp for hårløse
- Trening mot MS
- Livet alene på fyret
- Lær om vekthormonet
- Funktionell personlig trening

...og mye, mye mer!