



Einfach in Form

Diätprogramme, Fitness-Grundsätze, eine persönliche Ernährungsanalyse (Kostenpunkt: 30 Euro) und einige wenige Tipps bietet dieses Portal. Leider ist auch das Layout nicht allzu einfallsreich.



Gewusst, wie

Fitness – laut Duden eine „gute körperliche Gesamtverfassung“ verstehen die Macher dieser Site als Lebenselixier, das keine Altersgrenzen kennt. Um der extremen Bewegungsarmut auf der einen und übertriebener Sport-

aktivität auf der anderen Seite entgegenzuwirken, hat der Deutsche Sportbund 1997 die Initiative „Richtig fit“ gestartet. Der dazugehörige Webauftritt informiert und gibt Anleitung. Bereits die vier goldenen „Richtig-fit-Regeln“ verbessern das Allgemeinbefinden. Die Einstufung, zu welchem Fitness-Typ man gehört, macht das Angebot komplett.

Fit werden und bleiben: Hier bekommt man die richtigen Tipps

Unbeschwerter Genuss



Die beiden Eckpfeiler für körperliches Wohlbefinden – darüber herrscht Einigkeit – sind genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Der Knusperbrothersteller Leicht und Cross liefert ein freundlich gestaltetes

Webangebot mit einem großen Fundus an allgemeinen Tipps zu den Themen Essen, Fitness und Lifestyle-Trends. Im interaktiven Bereich rechnet der „Nährwertwizard“ aus, ob Sie sich ausgewogen ernähren. Dazu einfach Körpergröße und Gewicht eingeben und mit einigen Klicks festlegen, wie die persönlichen Essgewohnheiten aussehen und welche Nahrungsmittel eine Hauptrolle spielen. Das Tool zeigt, wie sich dies kalorienmäßig niederschlägt. Richtig gut: Die Ratschläge sind erfreulich alltagstauglich und ihr Spektrum ist sehr breit gefächert.

Inhaltsreiche Site, die das gesunde Essen à la Leicht und Cross schmackhaft macht

Fettarme Burger als kleiner Snack zwischendurch



I'm jogging

Auf die Plätze, fertig, los: Alles rund um das Thema Laufen findet sich auf diesem Portal – mit Links zu Terminen, Laufplänen und Fitnesstipps auf einen Klick. Sehr nützlich ist die Bewertung der verlinkten Sites.



Erholung Suchende aufgepasst

Ein Urlaub in Deutschland lässt sich gut mit einer Kur oder einem Wellness-Aufenthalt verbinden. Die Suche nach dem passenden Erholungsort erleichtert diese Seite. Praktisch: das Verzeichnis aktueller Angebote.