

Viele Leben, ein Magazin · www.myself.de

WAHRES LEBEN MODE SCHÖNHEIT DENKEN & FÜHLEN GENIEßEN ZUHAUSE ENTDECKEN

myself

OKTOBER 2012

3,20 €

DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

SFR 6,40 SCHWEIZ

Kylie!

**Das neue Leben
der Kylie Minogue**

**Karriere,
aber anders**

Warum Frauen
sich selbstständig
machen

**Ich
weiß,
was ich
will!**

**Keine Angst vor Entscheidungen!
Das große Experten-Coaching**

**Mein Job,
mein Stil**
Das tragen
myself-Mode-
redakteurinnen

Plus

**Jetzt Haare
tönen**

Die Trendfarben –
und wem sie stehen

**„Diese Reise
hat mich
verändert“**

Entgiften, meditieren,
entspannen

Happy Herbst
28 Ideen für die neue
Lieblings-Jahreszeit

Auf 30 Seiten:
Erotik-Special



4 196927 303204

SOJAMILCH
Für Veganer oder alle, die Milch nicht vertragen, sind Sojadrinks eine gute Alternative. Gesünder als Kuhmilch sind sie aber nicht.

TEE
Grünes Licht für grünen Tee. Er enthält antioxidativ wirkende Polyphenole.

HÄFERFLOCKEN
Sie liefern energiegeladende Kohlenhydrate, Proteine, sättigende Ballaststoffe und nervenstärkende B-Vitamine.

OBST
Auch frisches Obst füllt die Kohlenhydratspeicher auf. Bananen enthalten außerdem Magnesium und Kalium.

NÜSSE
Reich an ungesättigten Fettsäuren, helfen Haselnüsse, den Cholesterinspiegel zu senken. Davon kann man täglich bis zu 30 Gramm futtern.

EIER
Das Ei punktet mit leicht verwertbarem Protein. Sein Cholesterin ist längst nicht so schädlich für die Blutfette, wie lange Zeit behauptet wurde.

Vorbildlich – das Frühstück der Gesundheitsbewussten

Jessica Gruner, 34, Inhaberin des Modelabels „8 Eden Avenue“



Für ein ausgiebiges Frühstück nimmt sich die Mutter eines drei Monate alten Babys richtig Zeit – um in Ruhe zu genießen und nebenher Zeitung zu lesen. Die Unternehmerin bereitet sich jeden Morgen ein frisches Müsli zu, gönnt sich öfter auch mal ein Ei. Dazu trinkt sie entweder grünen Tee oder Kaffee

(koffeinfreien, solange sie stillt) mit einem Schuss Sojamilch. Nicht nur wegen des leicht süßlichen Geschmacks – auch als Ausgleich zu den vielen Milchprodukten, die sie tagsüber konsumiert. „Die Frau“, meint Professor Wahrburg, „macht alles richtig.“
Bewertung: ★★★★★