

# miss

WO IMMER DU BIST

## ASHLEY GRAHAM & CO

14 Influencer, die andere Frauen positiv beeinflussen

## VOLLE GÖNNUNG

Welche Pflege deiner Haut wirklich gut tut

60  
TRENDSCHUHE  
FÜR JEDEN TYP

# SEI ECHT!

SEI FREI: WIE DU MIT SEXTOYS DEINEN KÖRPER BESSER KENNENLERNST  
SEI ANDERS: DREI FRAUEN ZEIGEN IHR UNKONVENTIONELLES LEBEN  
SEI GLÜCKLICH: WELCHE KLEINEN DINGE EURE LIEBE NOCH GRÖßER MACHEN



# SPORT & SPICE

Ich packe meine Sporttasche und nehme mit ... Ja, was eigentlich? Damit es mit der Motivation und der Trainingseinheit auch klappt, braucht der Inhalt deiner Tasche den richtigen Pep. Nämlich diesen.

REDAKTION: CLARA SCHMID

Superfood-Riegel von Rooibar, € 1,29



Multi-funktionale Thermosflasche von FLSK, € 34,75



Bandage-Sport-BH von Hunkemöller, € 37,95



Halsband im Schweißband-Stil von Fenty Puma by Rihanna, € 29,95



Mascara Work it out von MAC, € 21



Deo Sport von Fa, € 1,75



Aktivitäten-tracker von Polar, € 69,95



Praktischer Waschbeutel von Deuter, € 28



Sportschuhe EQT Support von Adidas, € 139,95



## Erste Hilfe

### Handtuch-Hygiene

Dein Handtuch solltest du nach dem Work-out immer ganz trocken lassen, da sich sonst Bakterien und Schimmel rasant vermehren.

### Stinke-Sneakers

Speisesoda entfernt Bakterien und verhindert, dass deine Trainingsschuhe anfangen zu muffeln. Einfach direkt nach dem Training auf der Innenseite verteilen und anschließend ausklopfen.

Kunterbunte Leggings von Reebok, € 64,95



Frühlingshafte Sporttasche von Desigual, € 59,95