

**Dranbleiben! ▶
Es lohnt sich**

Abnehmen, mehr Sport, weniger Wein – wir verraten Ihnen jede Menge Psychotricks, wie solche Vorsätze endlich wahr werden. Damit Sie durchhalten – und das nicht nur im Januar



**Zen- ▶
Balancing**

Ein Mix aus Meditation, progressiver Muskelentspannung, Yoga und Qigong: Dieses ganzheitliche Körpertraining bringt Sie glücklich in Ihre Mitte



**Länger jung ▶
aussehen**

Vorbeugen ist besser als Falten: die besten Beauty-Wirkstoffe und Pflegetricks für jeden Hauttyp und jedes Alter von 30 bis 50 plus



**Schnee vor ▶
der Haustür**

Den „Rennsteig“ in Thüringen können Sie wandern oder auf Langlaufskiern kennenlernen, immer schön etappenweise und in himmlischer Ruhe



Die nächste **vital** erscheint am 14. Dezember 2011

Schlank mit Genuss: Gemüse- küche Neustart: mit vegetarischen Rezepten ran an den Winterspeck

Und außerdem

- ▶ **Relax-Time für die Verdauung**
Zehn wirksame Übungen: Das entspannt den Bauch
- ▶ **Extra: Raus aus dem Burn-out**
Fünf Frauen berichten von ihrem schwierigen Weg in ein neues Leben
- ▶ **Neue Serie: Wer bist du denn?**
Seltene Obst & Gemüse: alle Infos und Probier-Rezepte
- ▶ **Impfen für Erwachsene: wichtig!**
Warum? Wogegen? Was, wenn der Impfpass weg ist?
- ▶ **Wir lieben Zucker**
Warum er gut dosiert besser ist als sein Ruf