

# freundin



20/2024  
Mi, 4. 9. 2024  
Deutschland € 3,90  
Österreich € 4,20  
Schweiz SFR 6,50

## MEHR INNERE STÄRKE

Coaching, Sport,  
Spiritualität –  
das hilft wirklich

## DIE NEUE LUST AM LESEN

Diese Bücher sind  
jetzt angesagt

## LIVING-TREND MATCHA

# WAS TUT UNS GUT – UND WAS NICHT?

Der große Lebens-  
mittel-Check





### AN KRAFT GEWINNEN

Mit zunehmendem Alter freut sich unser Körper über eine kleine Unterstützung von innen, um frisch und leistungsfähig zu bleiben. Die Nahrungsergänzungsmittel „spermidine LIFE Pro+“ und „nadLife Energy+“ mit einer Kombination aus Spermidin, NAD und Mikronährstoffen unterstützen Zellerneuerung, Energiestoffwechsel und Leistungsfähigkeit. Verlost werden dreimal beide Nahrungsergänzungsmittel zusammen.

**Stichwort: ENERGIEKICK**

## JETZT GEWINNEN

*In jeder Ausgabe verlost  
freundin tolle Preise.  
Wir wünschen Ihnen  
Viel Glück!*

### ZEIT FÜR WAS WARMES

Spätestens wenn die Blätter fallen wird es zu kalt für nackte Beine. Die warmen Strümpfe und modischen Strumpfhosen von Hudson zaubern wohlige Wärme und setzen modische Akzente in

den angesagten Herbstfarben und mit auffälligen Designs. Zum Start in den Herbst verlost Hudson zehn Einkaufsgutscheine für den Online-Shop (hudson-shop.com) im Wert von je 100 Euro.

**Stichwort: BEINSCHMEICHLER**



### SONNENTAGE IN LISSABON

Die exklusiven Ferienhäuser von „Victor's Portugal Malveira-Guincho“ bei Lissabon beeindruckten durch ihr extravagantes Design – vom charmanten Schmuckkästchen bis zur luxuriösen Poolvilla. Jede der 24 Villen nahe des Surfer-Hotspots „Praia do Guincho“ ist in einer individuellen Farbwelt gestaltet. Victor's Portugal verlost sieben Nächte für 2 Personen in einer Gartenvilla. Eigene Anreise, Termin nach Verfügbarkeit.

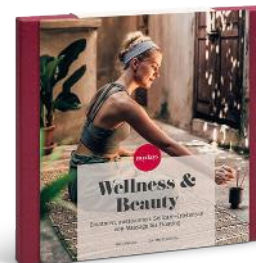
**Stichwort: RÜCKZUGSORT**



### EINTRITTSKARTE ZUR ENTSPANNUNG

Immer nur Hektik? Gönnen Sie sich zum Durchatmen eine besondere Pause. Wie wäre es mit einer entspannenden Massage oder einer Gesichtsbildung? Wir verlosen zehn mydays „Wellness & Beauty“ Geschenkboxen für Ihre Auszeit! Dazu gibt es „Fürst Bismarck Wellplus“, ein kalorienarmes Erfrischungsgetränk mit Vitaminen, in drei leckeren Sorten.

**Stichwort: WELLBEING**



**SO KÖNNEN SIE AN DEN VERLOSUNGEN TEILNEHMEN:** Online finden Sie ein Teilnahmeformular unter [freundin.de/heftgewinnspiele](https://freundin.de/heftgewinnspiele). Oder senden Sie uns eine Postkarte mit dem jeweiligen Stichwort an freundin Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Einsendeschluss ist der 20.9.2024. Weitere Teilnahmebedingungen auf der nächsten Seite und auf [freundin.de](https://freundin.de).