

Warm-up



Goldene Milch

Der ayurvedische Klassiker wärmt mit Kurkuma, Ingwer, Vanille und Zimt. Für eine Tasse Kurkuma Latte müssen Sie aber nicht extra nach Indien reisen: Geben Sie 1 TL fertige Mischung zu 250 dl warmer Milch, ein Teelöffel Kokosmilch zum Verfeinern, et voilà. **gss Kurkuma Latte, Sonnentor** in Ingwer oder Vanille erhältlich, ab 8 Franken (60 g), in Reformhäusern.

Osterfahrt

Sie wollen sich noch einmal auf die Piste wagen? Die App Snoww misst Höchstgeschwindigkeit absolvierte Höhenmeter und veröffentlicht diese in einer Bestenliste. Für Ski und Snowboard. **gss Snoww, iOS**, auch für die Apple Watch Series 3 erhältlich.



Hält länger

Snacks mitzunehmen ist eine gute Idee. Noch besser wird sie, wenn Sie Früchte, Sandwiches oder Nüsse in beschichtete Baumwolltücher packen. Diese sind abwaschbar, wiederverwendbar und eine umweltfreundliche Alternative zu Alufolie und Co. **gss Bee Goodies**, ab 18 Franken (Set mit 3 Tüchern), auf Kunzthandwerk.ch erhältlich.



Ask the Expert

Leser fragen, Jonas antwortet

Max, 21: «Hallo Jonas. Ab wann darf man nach einer Grippe wieder das Training aufnehmen?»
 «Hallo Max, auf jeden Fall solltest du fieberfrei sein. Auch ein hartnäckiger Husten sollte abgewartet werden. Wenn es nur noch eine leichte Erkältung oder Schnupfen ist, kannst du wieder mit (leichtem) Krafttraining beginnen. Für intensives Ausdauertraining würde ich aber warten, bis du wieder komplett fit bist.»



Jonas Caffisch.

Jonas Caffisch (39) ist Sportlehrer ETH, Gründer der Indigo-Fitness-Clubs und Experte des 20-Minuten-Fitness-Channels. Im Fitness-Livechat letzte Woche hat er über 30 Leserfragen beantwortet. Nachzulesen auf Fitness-Chat.20min.ch

Danke Winter, es

Er war lange, er war kalt, und er bleibt in Erinnerung: Dieses Mal hatte uns der Winter fest im Griff. Ein paar Leser führten aber auch bei Minusgraden ihr Training eiskalt weiter. Mit diesen Beweisfotos und Coolness-Tipps verabschieden wir Schnee und Frost und sagen Merci an die härteste Community der Welt. **20M**



«Bewegung hält warm. Das gilt auch im Winter», Susanne (43).



«Es ist alles Einstellungssache», Andre (38).

war cool mit dir



«Ich dusche täglich eiskalt», Stefano (24).



«Bleib gelassen, fokussiert, und spüre deine Umwelt», Beat (34).

«Ich schwimme das ganze Jahr über in der Limmat. Das hält topfit», Massimo (45).



«Genug Schlaf und Essen», Simon (34).



«Die Wim-Hof-Methode härtet ab», Lukas (21).



«Tu alles, was du machst, mit Herz. So wird auch Kälte zur Nebensache», Yves (51).



«Atme ruhig und tief. Nicht nur im Schnee», Oliver (26).

ANZEIGE

GORILLA ist ein Programm der



DIE GANZE WELT DES FREESTYLESPORTS IN DEINER TASCHE.

www.gorilla.ch



KREITENBUHL UND VOGLER