

tina

Nr. 3 11. Januar 2017

Deutschland 1,45 €
Österreich 1,80 €
Schweiz sfr 3,10



B/Lux € 1,80 • NL € 1,90 • GR/Kan.
• IT € 2,10 • ES/F/Pt (cont)/SI
• SK € 2,30 • HU Ft 690 • CZ

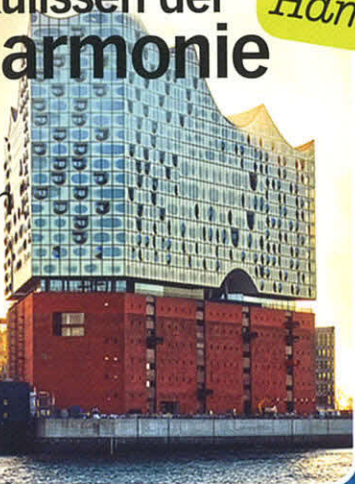
Jetzt kaufe
lange trage

Die schönste
Stiefel
Schnäppche

Wir
Hamburg

Hinter den Kulissen der Elbphilharmonie

Die schönsten
Bilder
Die spannendsten
Fakten
S. 68



Von Prof.
Grönemeyer

Rücken selbst heilen

Der 3-Stufen-Plan
für Frauen
40+

Die Macht unserer Sprache
Wie die richtigen Worte
Kraft und Energie schenken S. 54



Von Dr. Pape

Deutschlands
Erfolgs-Diät

Nr. 1

Besser schlafen, schneller abnehmen

Einschlaf-Rituale &
Super-Tipps gegen Heißhunger S. 60

Miss 50 plus
Germany

Ich fühle mich heute
schöner als mit 20



S. 18



Mit Beeren
Sahne
Ba

Rührkuche
für Genießer

