



wird mein Jahr! U

Sie möchten abnehmen, ein Haus kaufen, besseren Sex haben? Kein Problem! Unsere Experten verraten, wie Sie das innerhalb von 12 Monaten schaffen.

1 10 Kilo abnehmen

Es führt kein Weg daran vorbei, alte „Dickmacher“-Gewohnheiten durch neue „Schlankmacher“-Gewohnheiten zu ersetzen. Für immer! Gehen Sie aber kleine Schritte und führen Sie jeden Monat eine neue gesunde Gewohnheit ein. Trinken Sie 2l Wasser täglich, halten Sie Essenspausen von mind. 3-4 Stunden ein. Das geht leichter, wenn es zu jeder Mahlzeit Gemüse, Salat und Eiweiß gibt. Reduzieren Sie deutlich den Konsum von Pasta, Brot, Gebäck, Süßigkeiten, Fertiggerichten und Alkohol. Einmal pro Woche gönnen Sie sich einen „Cheat Day“ – einen Tag, an dem Sie Naschen und Schlemmen dürfen. Das hilft nachweislich beim Durchhalten. In schwachen Momente motiviert eine starke Vision zum Weitermachen. Kaufen Sie sich z.B. ein tolles neues Kleid, das Sie selbstbewusst am Silvestera-bend 2018 tragen werden. **Rabea Kieß, Premium Personal Trainerin und Ernährungscoach**



3 Nach dem Babywieder arbeiten

Sprechen Sie bereits beim „Ausstieg“ oder zumindest mehrere Monate vor dem Ende Ihrer Elternzeit mit Ihrem Arbeitgeber über das mögliche Wann und Wie Ihrer Rückkehr. Fragen Sie nach Arbeitszeitmodellen, Kinderbetreuungsmöglichkeiten oder auch danach, ob innerhalb des Unternehmens eine berufliche Neuorientierung möglich ist.

Ilona Knörich, Beauftragte für Chancengleichheit bei der Bundesagentur für Arbeit



4 Ein eigenes Häuschen kaufen

Handeln sie nicht überstürzt, sondern klären Sie zunächst folgende Fragen: Habe ich genügend Eigenkapital? Man sollte damit mind. 25 % der Gesamtkosten bestreiten können. Wie viel kann ich monatliche Belastung für Zins und Tilgung ausgeben? Faustregel: Max. 40 % des regelmäßig verfügbaren monatlichen Nettoeinkommens! Wenn es konkret wird, die günstigen Zinsen möglichst langfristig

sichern und prüfen, welche Förderungen Sie nutzen können (z.B. Rie-ster) **Anja Zerbe, Bau-finanzierungsexpertin Schwäbisch Hall**

6 Mich fürs Alter absichern

Für eine gewisse Grundversorgung kann man bei einem Versicherer eine lebenslang garantierte Rente abschließen. Bei entsprechender Entwicklung des Kapitalmarktes kann diese langfristig auch den Kaufkraftverlust durch Inflation mildern. Unbedingt einen neutralen Vergleich verschiedener Angebote erstellen lassen! Ab einem gewissen Sparanteil ist auch der Kauf einer Wohnung sinnvoll, wenn die innerhalb von 15 bis 25 Jahren durch Mieteinnahmen abbezahlt werden und immer etwas für die Instandhaltung zur Seite gelegt werden kann. Ist noch Geld zum Anlegen übrig, empfiehlt sich die bewährte „Drei-Speichen-Regel“: je ein Drittel Immobilien, Wertpapiere und Edelmetall. **Peter Härtling, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Ruhestandsplanung**



7 Mehr Spaß im Bett

Wenn Sie in Ihrer Beziehung sexuell unzufrieden sind, werden Sie aktiv und bitten Sie Ihren Partner um ein Gespräch. Machen Sie ihm keine Vorwürfe, sondern sagen Sie ihm, woran es ihrer Meinung nach liegt: bestimmt (schließlich wollen Sie, dass sich was ändert), aber nicht verletzend (schließlich wollen Sie ihn nicht verlieren). Sagen Sie, was Sie sich (mehr oder anders) wünschen, aber auch, was sie nicht (mehr) wollen. Fragen Sie Ihren Partner, wie zufrieden er ist und ob er

nicht auch Wünsche hat, die er bisher nicht zu äußern wagte: Wer weiß, was Sie Aufre-gendes gemeinsam entdecken? **Andrea Bräu, Sexual-, Einzel- & Paartherapeutin, Buch-autorin („Bettgeflüster“)**



2 Neue Freunde finden

Welche Menschen sind Ihnen sympa-thisch, wo und in welchen Situationen könnten Sie so jemanden treffen? Dort sollten Sie Ihre Suche beginnen. Warten Sie dabei nicht, bis Sie angesprochen werden, sondern nehmen Sie selbst Kontakt auf. Sie müssen sich auch nicht quälen, um einen besonders tollen Gesprächseinstieg zu finden. Plaudern Sie drauflos! Wenn es passt, werden sich neue Gelegenheiten ergeben, um Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsame Erfahrungen zu machen. So kann die Freundschaft langsam wachsen. **Dr. Doris Wolf, Psychotherapeutin & Psychologin, Autorin („Einsamkeit überwinden“ u.a.)**



Tipps und Infos

§ Aktuelles Urteil

Min vel dolortie erilis olum do euisse

ÜLortie te dolobortie modolum vel iriuscidui tat aliquipit nim in henit dolorpe rostie dolobore tem at vercip exerosto diatum illuptatet lummy nonsenvero core verit nim quamet, sustrud el ercilla adipstrud dolustrud minim vero exeraessim noNum res quunt aut que nonsequostio molupta temq

Handy-App der Woche

Min vel dolortie erilis lum do euisse

ÜLortie te dolobortie modolum vel iriuscidui tat aliquipit nim in henit dolorpe rostie dolobore tem at vercimet, sustrud el ercilla adipstrud dolor summodolore magnim iriustrud minim vero

Stimmt garantiert!

Wir recherchieren stets mit größter Sorgfalt. Sollten Sie dennoch einen sachlichen Fehler entdecken, schreiben Sie uns. Wir freuen uns über jeden Tipp.

Adresse: Redaktion LISA, Stichwort: „Stimmt garantiert!“, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Is ani-milluptat

Cidi vendis et autaque veritam, untium con cusantumquo earum volporpo rporibus, sintur, ne plaudae imusam quiant quam si offictem dem fugiam ento voluptatur sum nis veles exceatum. Qui id quidellorem qui dolornis veles exceatu



Fotos: Creativ Collection, Fotolia(7)/Africa Studio/candy1812(djmillic)/Drobot/Dean/RomanMotzov/Syda Productions/Talaj, istock/