

Kellogg's® Und der Tag kann kommen.

Kellogg's
Special
K[®]



**Trau dich.
Trag Rot.**

Styling-, Fitness- und
Ernährungs-Tipps für Ihren
speziellen „roten Augenblick“!

Liebe Leserin,

kennen Sie das auch? Schon morgens beim Aufstehen wissen Sie, dass der Tag nur gut werden kann. Die Frisur sitzt, das Make-up ist perfekt und die Hose passt wie angegossen. Und weil Sie sich so großartig fühlen, darf der rote Schal heute auch das Haus verlassen und allen Menschen dort draußen signalisieren: „Es geht mir gut, heute kann mich nichts bremsen“. Könnte dieses Gefühl nur für immer bleiben, denkt man sich, aber das tut es in der Regel nicht. Dabei reichen oft schon Kleinigkeiten, um dem Selbstbewusstsein auf die Sprünge zu helfen, wie unsere Make-up-Tipps für einen umwerfenden Partyauftritt (S. 16/17) oder das passende Outfit für jede

Figur von Zalando (S. 6-9). Mindestens genauso wichtig wie das Aussehen ist auch das Gefühl – und dazu trägt bekanntlich gutes und leckeres Essen, wie z. B. die leckere Joghurtcreme mit **KELLOGG'S® Special K®** oder ein knuspriger Pfannkuchen mit Obst (S. 23) bei. Genuss, Sport und alles, was Ihnen Freude bereitet, steigert das Wohlbefinden – und das sieht man Ihnen an. Denn darum geht es schließlich: „Sich großartig fühlen“ soll Spaß machen, oder nicht? Wir zeigen Ihnen auf den folgenden Seiten, wie das geht! Viel Spaß bei Ihrer individuellen Reise zu einem großartigen Gefühl wünscht Ihnen

Ihr **KELLOGG'S® Special K®** Team



Perfekter Start in den Tag in nur 20 Minuten



Morgens muss es häufig schnell gehen, weil jede Minute im kuscheligen Bett sehr viel verlockender scheint als aufzustehen. So bleibt oft keine Zeit mehr fürs Frühstück. Dabei ist die erste auch die wichtigste Mahlzeit des Tages. Abgesehen davon, dass ein in Ruhe gegessenes Frühstück uns morgens entspannter in den Tag starten lässt, ist es auch elementar für die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft. Grund genug, sich

morgens ein paar Minuten Zeit zu gönnen und ausgewogen zu frühstücken. Idealerweise planen Sie 20 Minuten ein, denn nach diesem Zeitraum tritt das Sättigungsgefühl ein und Sie vermeiden, zu viel oder zu wenig zu essen. Da ein leckeres, ausgewogenes Frühstück schnell gemacht ist, zählen auch keine Ausreden wie Bequemlichkeit, Zeitmangel oder großer Aufwand, die unser innerer Schweinehund gerne einwirft. Und so einfach geht's:



Joghurtcreme mit roten Früchten und KELLOGG'S® Special K® choco noir*

Zutaten

45 g KELLOGG'S® Special K® choco noir

1 Naturjoghurt (150 g, 0,1 % Fett)

200 g rote Früchte

(frisch oder tiefgefroren)

Milch

Zubereitung

Die roten Früchte und den Joghurt (ggf. mit etwas Milch) im Mixer schaumig schlagen. Die Masse durch ein Sieb passieren, um Kerne zu entfernen. Die Joghurtcreme in einem Schälchen servieren und mit KELLOGG'S® Special K® choco noir verzieren. Sofort servieren.



Pro Portion:
12 g E, 4 g F, 51 g KH - 308 kcal (1295 kJ)

Tipp: Übrigens: Dieses Rezept enthält alle drei Komponenten (Milch oder Milchprodukt, frisches Obst oder Gemüse, Getreideprodukt) eines ausgewogenen Frühstücks und lässt Sie perfekt in den Tag starten!

*nur in Deutschland erhältlich. Alternativ können KELLOGG'S® Special K® classic verwendet und nach Belieben Schokostreusel hinzugegeben werden.

A-TYP – Die Weibliche

EIN ZIERLICHER OBERKÖRPER UND WEIBLICH GESCHWUNGENE HÜFTEN?

TIPP:

Betonen Sie Ihren Oberkörper! Sagen Sie ja zu voluminösen **Seidenblusen**, Schulterpolstern und gerade geschnittenen Hosen. Vermeiden Sie zu enge Oberteile und gemusterte Röcke!



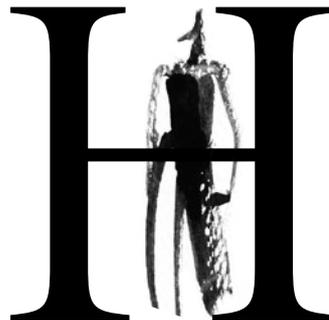
RICH & ROYAL
Bluse 79,95 €

H-TYP – Die Androgyne

SCHULTERN UND HÜFTEN SIND ETWA GLEICH STARK AUSGEPRÄGT, DIE TAILLE EHER GERADE?

TIPP:

Röhrenjeans, **Hänger-Kleidchen** und Shorts betonen Ihre schlanken Beine. Schmale Taillengürtel und Kurzblazer zaubern eine weibliche Silhouette. Finger weg von breiten Gürteln!



BERNADETTE PENKOV FOR ZALANDO COLLECTION
Kleid 59,95 €

V-TYP – Die Sportliche

SCHMALE HÜFTEN, EINE SCHLANKE TAILLE UND EINE VERGLEICHSWEISE AUSGEPRÄGTE SCHULTERPARTIE?

TIPP:

Schulterpolster und U-Boot-Ausschnitt verbreitern die Schultern unnötig. Greifen Sie lieber zu zarten Blusen und leichten Pullovern mit V-Ausschnitt.



STEFANEL
Top 94,95 €

X-TYP – Die Kurvige

EINE GROSSE OBERWEITE, WEIBLICH GESCHWUNGENE HÜFTEN UND EINE SCHMALE TAILLE?

TIPP:

Stehen Sie zu Ihrer Weiblichkeit und betonen Sie Dekolleté und Taille! Hosen und Röcke mit hohem Bund schmeicheln der Sanduhrfigur genauso wie Empirekleider und Kurzblazer. Verzichten Sie bei großer Oberweite auf weite Ausschnitte und Rollkragenpullover.



MEXX
Blazer 119,95 €

Fit und entspannt statt Heißhunger und Stress

Wer kennt solche Arbeitstage nicht: Eine Besprechung jagt die nächste, die Kunden geben sich die Klinke in die Hand und das Telefon will auch einfach nicht stillstehen – oft ernähren wir uns besonders in Stresssituationen unausgewogen und geben unserem Körper nicht das, was er braucht. Mit den folgenden Ernährungs- und Bewegungstipps, wie sie die Deutsche oder auch die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfehlen, lassen sich diese Alltags-Fallen aber geschickt umgehen – wir zeigen Ihnen, wie!

SELBSTVERSORGER

Do it yourself ist angesagt – das gilt auch für unsere Ernährung. Mitgebrachte Salate, Sandwiches oder vorgekochte Leckereien sind immer eine gute Wahl. Planen Sie Ihre Büromahlzeiten am besten schon beim Einkaufen mit ein!



HEISSHUNGER AUF SÜSSES

Regelmäßig überfällt uns am Nachmittag ein regelrechter Heißhunger auf Süßes. Bevorzugen Sie Joghurt und Früchte – am besten vorportioniert, dann greifen Sie eher mal zu! Für Schokoriegel oder Gummibärchen heißt die Maxime: bewusst und maßvoll genießen.



Entspanntes Arbeiten!

Viel arbeiten bedeutet häufig, viel sitzen. Doch wie sitzt man richtig und wie verschaffe ich mir zwischendurch Bewegung, ohne allzu sehr Zeit zu verlieren? Unten stehend finden Sie zwei Tipps, wie Sie beides einfach umsetzen können.

JEDER GANG ZÄHLT

Egal, ob Sie Ausdrucke holen, mit Kollegen Rücksprache halten oder beim Telefonieren auf und ab gehen – jeder Gang lohnt sich, denn er lockert die Muskulatur.



IMMER GERADEAUS

Um die optimale Haltung am Büroplatz zu bewahren, sollten Sie Ihren Monitor und Ihre Tastatur parallel zur Schreibtischkante ausrichten.

Chicken Nuggets

Zutaten (Für 4 Personen)

- 70 g KELLOGG'S® Special K® classic
- 3 Hähnchenbrüste
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Mehl zum Bestäuben
- 2 Eier
- 1 TL Milch
- 3 EL Öl zum Braten



Pro Portion:
40 g E, 10 g F, 16 g KH - 330 kcal (1383 kJ)

Zubereitung

Die **KELLOGG'S® Special K® classic** fein mahlen. Die Hähnchenbrüste unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. In 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und einmal durchmengen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit den **KELLOGG'S® Special K® classic** in die Schüssel zu den Hähnchenstücken geben. Alles gut mischen und etwa 4 Min. stehen lassen, damit die Masse etwas andickt. Sollte sie sehr flüssig sein, noch 1 EL Mehl unterrühren. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Nuggets aus der Panade nehmen, eventuell etwas abtropfen lassen und im Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in etwa 10 Min. goldgelb braten.

Tipp: Am besten nimmt man zum Braten von Panierem sowie aller Gerichte, die nur leicht gebraten werden, eine beschichtete Pfanne; dabei reduziert sich der Fettverbrauch und das Bratgut brennt nicht so leicht an.

Cremige rote Früchte-Minze-Suppe mit KELLOGG'S® Special K® red fruit

Zutaten (Für 4-6 Personen)

- 40 g KELLOGG'S® Special K® red fruit
- 100 g Erdbeeren
- 50 g Himbeeren
- 50 g Natur-Frischkäse (0,2 % Fett)
- 100 ml entrahmte Milch
- 4 frische Minzeblätter



Pro Portion:
16 g E, 3 g F, 44 g KH - 288 kcal (1228 kJ)

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden und mit den Himbeeren, der Milch und dem Frischkäse in den Mixer geben. Alles gut mischen, bis eine suppenähnliche Konsistenz erreicht ist, dann die Minzeblätter hinzufügen. Fertige Velouté* in eine Schüssel geben und **KELLOGG'S® Special K® red fruit** hinzugeben.



*Der Begriff „Velouté“ kommt aus dem Französischen und heisst übersetzt „sämig“ / „samartig“ / „samtw weich“. Es handelt sich dabei im Regelfall um eine weiße, samtige Grundsauc e, die mit verschiedenen Fonds variiert werden kann.

Der „kleine“ Sport für zwischendurch – So klappt's mit der Bewegung im Alltag



Wieder mal zu lange im Büro gesessen oder einfach keine Zeit für Sport gehabt? Dann haben wir für Sie kleine, aber effektive Übungen parat, mit denen Sie das Thema Bewegung in den Alltag integrieren können, ohne dafür extra Zeit einzuplanen.

Stramme Waden beim Zähneputzen

Während Sie Zähne putzen, einfach die Beine hüftbreit auseinanderstellen und aus den Waden auf- und abwippen. Da macht das Zähneputzen gleich viel mehr Spaß!



Schwungvoll in den Tag

Einfach aber effektiv: Lassen Sie bei schönem Wetter morgens das Auto stehen und schwingen Sie sich aufs Fahrrad. Sollten Sie die Bahn zur Arbeit nehmen, steigen Sie ein paar Stationen früher aus und laufen den Rest. Das Gleiche funktioniert übrigens auch mit Treppensteigen statt Fahrstuhl fahren.



Beine hoch!

Gerade hinsetzen, der Rücken berührt die Stuhllehne, Oberschenkel und Wade bilden einen rechten Winkel. Jetzt einfach die Beine anheben und mehrmals wiederholen – merken Sie es im Unterbauch?

Bleiben Sie locker – 3 Dehnübungen für zwischendurch

Der Nacken tut weh vom Sitzen am Schreibtisch und der Rücken knackt, sobald Sie sich bewegen? Wir zeigen Ihnen das richtige Stretching!



1. FÜR HALS & NACKEN

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine hüftbreit auseinander. Neigen Sie den Kopf langsam Richtung rechte Schulter, ohne diese dabei anzuheben. Die Fläche der entgegengesetzten Hand zieht Richtung Boden. Das Ganze mit der anderen Seite wiederholen.



2. FÜR FINGER UND ARM

Strecken Sie den rechten Arm in Brusthöhe aus, greifen Sie mit der linken Hand um die rechte und drücken Sie die Finger der rechten Hand sanft Richtung Körper. Wiederholen Sie das Ganze mit der anderen Seite.



3. FÜR DEN RÜCKEN

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine stehen hüftbreit auseinander. Heben Sie die Arme gerade nach oben über den Kopf und strecken Sie sie abwechselnd nach oben, als ob Sie die Äpfel von einem Baum pflücken wollen.



Oriental eyes



Schnell
und
simpel:
Ausgeh-
Augen in
rauchigem
Gold

Jolie Beauty Tipps



1 Lidschatten verteilen

Schöner Hingucker: Rauchiges Gold entlang des Unterlides

Schauen Sie nach oben und malen Sie mit gold-braunem Lidschatten entlang des Unterlides eine verwischte Linie. Verpinseln Sie die Farbreste soft über das Oberlid. Wer mag, setzt als Extra-Highlight einen hellen Nude-Ton in die Augen-Innenwinkel.

Tipp: Je weicher der Pinsel ist, umso schneller lässt sich der Lidschatten verwischen.

Unser Tipp: Lidschatten-Duo „Ombres Duolumières“ in „Gold lamé/Velvet Black“. Von Yves Saint Laurent, ca. 37 €



2 Kajallinie ziehen

Eine schwarze Kontur sorgt sofort für mehr Tiefe.

Das Unterlid leicht spannen und mit einem Kajalstift in Schwarz eine Linie entlang des Innenlids malen. Wenn das zu wenig ist, führt die Linie am Oberlid weiter (sie darf ruhig ungenau sein) und verwischt sie mit dem Lidschattenpinsel. Zum Schluss die Wimpern tuschen.

Tipp: Malen Sie mit dem Kajalstift erst ein paar Linien auf dem Handrücken, das wärmt die Spitze an.

Unser Tipp: Kajalstift „Smoothing Eyeliner Pencil“ in der Farbe „Black“.

Von Shiseido, ca. 20 €



3 Lippenstift auftragen

Zu dunklen Augen passt ein (fast) nackter Kussmund

„Karamell“, „Tofee“, „Vanille“, „Champagner“: Die schönsten Nude-Nuancen erkennen Sie meist daran, dass sie lecker klingen. Schenken Sie sich hier den Lippenpinsel und tragen Sie die Farbe direkt auf. Mund kurz aufeinanderpressen und mit dem Finger einmal entlang der Lippenränder streifen, um Farbreste wegzuwischen.

Unser Tipp: Lippenstift „Lip Color“ in „Nude Vanilla“. Von Tom Ford, ca. 45 €



So kann das Wochenende kommen!

Am Wochenende wird ausgeschlafen! Vor einem liegt ein unverplanter Samstag mit einer vielversprechenden Party am Abend. Sogleich macht sich ein wohliges Bauchgefühl breit, gepaart mit Vorfreude auf das, was der Tag so bringen mag. Aber statt jetzt in kopflose Planungen zu verfallen, sollte man in sich hineinhorchen und fragen, worauf man wirklich Lust hat!



Easy like Saturday Morning

Die wichtigste Regel für das perfekte Wohlfühlwochenende lautet: „Schalten Sie einen Gang runter und entspannen Sie sich!“ Am besten geht das bei einem ausgiebigen Frühstück oder Brunch. Ob alleine, mit dem Partner oder mit der besten Freundin ist dabei völlig egal. Die Hauptsache ist, Sie machen das, worauf Sie wirklich Lust haben. Das entspannt, macht gute Laune und lässt Sie viel zufriedener in den Tag starten. Gleichzeitig sammeln Sie Kraft für die eventuell bevorstehende Shoppingtour.



Der Countdown läuft

Zurück vom Shopping beginnt nun der Countdown für die Partyvorbereitungen. Das Partyoutfit ist bereits abgehakt, aber nun warten Fingernägel auf ihren Anstrich, die Haare müssen noch gemacht und das Make-up idealerweise im ersten Anlauf geschminkt werden. Wer es besonders eilig hat, für den hält das Sortiment von Beauty-Produkten viele praktische Helfer bereit. Sollte z. B. die Zeit für das Trocknen der Nägel oder eine aufwändige Grundierung nicht ausreichen, helfen Topcoats für die Nägel oder eine getönte Tagescreme. Mindestens genauso wichtig wie das Styling ist für eine ausdauernde Partynacht das Abendessen. Nehmen Sie wegen Ihres Outfits nicht nur drei Salatblätter zu sich, sondern legen Sie mit einer ausgewogenen Mahlzeit eine gute Grundlage, damit Sie auch beim Tanzen lange durchhalten.



Tipp: Schokolade, Nüsse und salzige Snacks sind sehr lecker, aber haben es in Punkten Kalorien auch in sich. Setzen Sie sich ein Limit: So behalten Sie die Übersicht!

Drei, zwei, eins – Partytime!

Der Abend ist in vollem Schwung, die ersten Gäste verausgaben sich bereits auf der Tanzfläche und Ihr Cocktail schmeckt herrlich – die Stimmung könnte nicht besser sein. Damit Sie den Abend auch weiterhin unbeschwert genießen können, sollten Sie zwischendurch immer wieder ausreichend Wasser trinken, denn so gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust durch ausgiebigen Tanzen und den ein oder anderen Cocktail wieder aus.



Der Morgen danach

Der Abend war lang, Sie haben getanzt bis in die frühen Morgenstunden und fühlen sich leicht gerädert? Kein Wunder, schließlich waren Sie lange auf den Beinen und haben Ihren Schlafrhythmus ganz schön durcheinander gebracht. Aber mit diesen Tricks bekommen Sie die Müdigkeit ganz schnell in den Griff:

Sie wachen auf und würden sich die Decke am liebsten direkt wieder über den Kopf ziehen? Dann nichts wie raus aus den Federn und ab unter die Dusche. Durch das Wasser fühlen Sie sich nicht nur besser – auch die Müdigkeit wird gewaschen. Frühstücken Sie in Ruhe und genießen Sie alles, was gut schmeckt und Ihnen gut tut, z. B. Orangensaft, Obst, Müsli und Cerealien oder Rührei. Wichtig ist, dass Sie vorzugsweise kalorienarme Getränke wie Kaffee, Tee, Wasser oder Saftschorlen trinken, um einen etwaigen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Es ist verständlich, dass man nach durchgeführten Nächten oft das kuschelige Sofa einem Spaziergang vorziehen möchte, aber: Bewegung an der frischen Luft tut gut und belebt. Und wenn die Augen doch mal ganz empfindlich sein sollten, schützt eine große Sonnenbrille im Zweifelsfall vor allzu grellen Sonnenstrahlen.



Frühstücksklassiker mal anders: Himbeer-Maracuja-Smoothie



Pro Portion:
12 g E, 5 g F, 39 g KH - 274 kcal (1152 kJ)

Zutaten

100 g Himbeeren
100 ml Maracujasaft
100 ml Milch
100 g Naturjoghurt
20 g KELLOGG'S® Special K® classic

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alles gleichmäßig cremig ist.

Tipp: Mit Eiswürfeln serviert ist der Smoothie auch ein **erfrischender Snack für zwischendurch!**



Das steckt in KELLOGG'S® Special K®:

Eine Portion KELLOGG'S® Special K® mit Milch deckt mindestens 50 Prozent des Tagesbedarfs an den Vitaminen C, Niacin, B6, B2, B1, Folsäure, B12 und Eisen ab, ist zudem fettarm sowie eine gute Quelle für Protein.

Knusprige Pfannkuchen mit Obst und Cerealien

Zutaten

45 g KELLOGG'S® Special K® classic
(oder eine andere Geschmacksrichtung)
1 Ei
1 Joghurt mit ganzen
Früchten (0,1 % Fett)
1 TL Butter
1 gehäufte TL Mehl

Zubereitung

Für den Teig: Das Ei und den Joghurt in einer Schüssel verquirlen. KELLOGG'S® Special K® classic grob zerbröseln und zusammen mit dem Mehl in die Schüssel geben. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und zerlassen. Die Eimasse zu sechs gleich großen Teilen in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen bei milder Hitze ca. 5 Minuten pro Seite backen.

Tipp: Mit Cerealien lassen sich Rezept-Klassiker auf neue Art und besonders knusprig zubereiten. Probieren Sie es selbst einmal aus und mixen Sie sich z. B. unseren leckeren Smoothie als Muntermacher-Drink zu Ihrem Sonntagsfrühstück! Viele weitere Rezepte finden Sie auch unter: www.specialk.de oder www.specialk.at.



Pro Portion:
20 g E, 12 g F, 61 g KH - 442 kcal (1863 kJ)

Kellogg's® Und der Tag kann kommen.



Wir bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern:



zalando

www.zalando.de

Jolie.de
Jolie

www.jolie.de

Gestaltung/Layout/Text: Brandzeichen Markenberatung und Kommunikation GmbH
Quelle Bildmaterial Seite 2, 5, 12, 13, 22, 23, 24: KELLOGG, Quelle Bildmaterial Seite
1, 2, 3, 4, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 21: istockphoto.de, Quelle Bildmaterial Seite
16/17, 24: Jolie, Quelle Bildmaterial Seite 6-9, 24: Zalando

KELLOGG (Deutschland) GmbH · Mary-Somerville-Straße 9 · D-28359 Bremen
KELLOGG (Österreich) GmbH · Handelskai 388 · A-1020 Wien

verbraucher@kelloggs.de · www.specialk.de · www.specialk.at