



**Ausgabe 01/2017**  
www.Musicacts-live.de

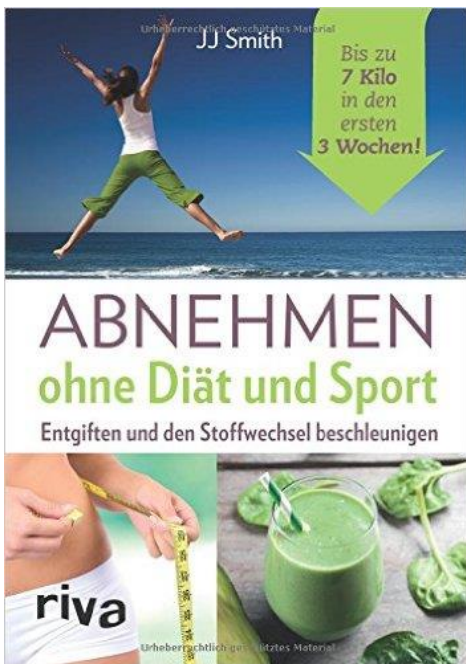
## Lifestyle

### Vorsätze 2017: Abnehmen ohne Diät und Sport

Das neue Jahr hat begonnen und fast schon traditionell haben sich viele Menschen Vorsätze für das neue Jahr überlegt. Statistisch heißt es, dass die meisten Menschen schon innerhalb von zwei Wochen ihre Vorsätze über den Haufen werfen. Doch vielleicht gibt es jetzt einen Ansporn, das gewünschte Ziel doch etwas hartnäckiger im Auge zu behalten. Sport und Ernährung sind meistens nur an zweiter Stelle, wenn es um Vorsätze geht. Am meisten werden sich wohl die Menschen schlicht und einfach **ABNEHMEN** auf die Liste schreiben. Und hier kommt nun die geniale Hilfe: JJ Smiths neues Buch **Abnehmen ohne Diät und Sport!** Das Buch soll dabei helfen den Körper zu entgiften und den Stoffwechsel anzuregen. Bis zu 7 Kg sind dabei in den ersten drei Wochen bereits an Gewichtsverlust möglich.

Auf spannenden 304 Seiten gibt es dabei alles was man wissen muss, um die neue Variante auszuprobieren. Zuerst setzte JJ Smith dabei auf Ursachenforschung und geht der Frage nach, warum man überhaupt übergewichtig wird. Das Übergewichtigkeit und falsches Essen krankmachen, ist bereits weit verbreitet. Hier wird nun aber gezielt aufgelistet, was genau der Auslöser sein kann. Im zweiten Kapitel verrät die Autorin fünf Tipps zum erfolgreichen Gewichtsverlust. Dabei sollte man drei wesentliche Schritte immer beachten: Entgiftung, Essen und Bewegung. Diese werden auch im dritten Kapitel herausgestellt und mit der DHEMM Methode erklärt. Nun da man alle Informationen hat, fehlt nur noch die richtige Motivation. Hier weiß sexy JJ ganz genau worauf es ankommt. Zwar fehlt ein Bild von ihr, welches wohl alleine schon als Motivation dienen könnte, jedoch finden sich zahlreiche Erfahrungsberichte von anderen Frauen in dem Buch, die Mut und Lust machen die ganze Sache einfach mal selbst durchzuziehen.

Das Buch ist ganz frisch im Riva Verlag erschienen und ab sofort im Handel erhältlich. Eine super Inspiration, um die Vorsätze ein wenig weiter zu treiben und mit Hilfe des Buches langersehnte Ziele umzusetzen.



### Otto Now – Geräte Mieten statt Kaufen

Otto Now gehört zu dem großen Katalog Giganten Otto GmbH. Es ist ein ganz neuer Zweig und ermöglicht erstmalig das mieten von diversen Geräten, wie zum Beispiel Waschmaschinen, Fernseher und Laptops. Der Vorteil ist, dass man die teuren Geräte nicht kaufen muss, sondern für einen Bruchteil mieten kann. Das ermöglicht auch das Testen von neuen Produkten. In den drei Bereichen Technik, Sport und Haushalt kann man nach Herzenslust nach Geräten stöbern und sich das Passende aussuchen. Gemietet wird einfach online oder via Telefon. Die Mietdauer beträgt mindestens drei Monate. Nach dieser Frist kann monatlich gekündigt werden. Die Lieferung sowie Abholung ist jeweils kostenlos und wird von Otto übernommen. Zusätzlich gibt es einen kostenlosen Reparatur- und Aufbauservice.

Otto Now ist perfekt für Familien, Singles und Studenten. Besonders letztere Gruppe wird das Mietportal sehr freuen. Eine teure Waschmaschine muss nicht mehr gekauft werden, sondern kann einfach gemietet werden. Oder das Geld ist einmal knapp, man kann sich keine neue Maschine leisten, so kann man die Durststrecke erstmal mit einer Leihmaschine überbrücken.

Die Geräte, die Otto Now zur Verfügung stellt sind nicht alle nagelneu. Jedoch sind sie laut dem Unternehmen alle in einem top Zustand. Nach Rückgabe werden sie kontrolliert, professionell gereinigt und wie bei Laptops auf Werkseinstellung zurückgesetzt.

Nicht immer lohnt sich Mieten statt Kaufen, aber hier kann man sagen, dass es sich gerade bei Großgeräten super lohnt. Besonders auch, weil man verschiedene Maschinen testen kann, bevor man letztendlich eine kauft.