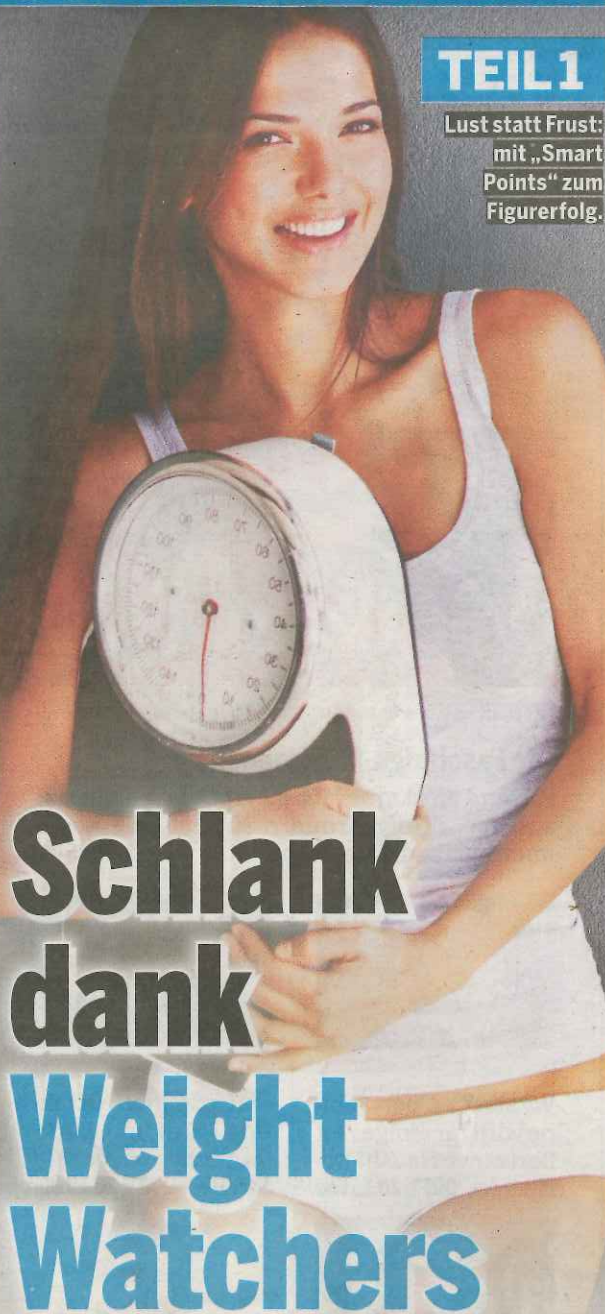


TEIL 1

Lust statt Frust: mit „Smart Points“ zum Figurerfolg.



Schlank dank Weight Watchers

Ab heute: ÖSTERREICH ver-
rät, was die aktuellen Diät-
ten wirklich taugen.

Unkompliziert. Vergessen Sie das Kalorienzählen. Bei den *Weight Watchers* sind Punktetabellen in: Je nach Zucker-, Fett- und Eiweißgehalt werden diese vergeben. Täglich nimmt man eine bestimmte Anzahl zu sich. Wer schlau kalkuliert, darf sich auch seine Lieblingspasta oder einen Schokokuchen schmecken lassen. *Weight Watchers* nehmen in der Gruppe ab. Wer keine in der Nähe hat, für den gibt's Online-Meetings.

VORTEILE: Die Diät gilt als abwechslungsreich und sehr alltagskompatibel. Verbote gibt es keine, was insbesondere Naschkatzen freuen dürfte. Die Gruppenmitglieder spornen sich gegenseitig an.

Pasta-Fans dürfen weiter ihre Lieblingsspeise essen.



NACHTEILE. Die Abnehm-Kurse kosten. Wenn man zusätzlich noch *Weight Watcher*-Produkte kauft, kann das längerfristig ordentlich ins Geld gehen.
FÜR WEN: Für alle, die eine Diät ohne strikte Regeln und große Verzichte schätzen. Und lieber gemeinsam fasten als allein.

TIPP: Klare Ziele

Setzen Sie sich ein Ziel und erinnern Sie sich regelmäßig daran. Wichtig ist, dass dieses Ziel realistisch ist. Sonst sind Sie am Ende nur frustriert.

Super unter über 250 Ta

Diesel kostet inzwischen unter 90 Cent

Die Spritpreise sinken weiter. Nur zu Hauptreisezeiten wird es teurer.

Wien. Auch wenn die Rohölpreise zuletzt wieder leicht gestiegen sind, Tanken bleibt so günstig wie lange nicht. Auch Super hat inzwischen die 1-Euro-Grenze nachhaltig unterschritten. Am Sonntagnachmittag lagen laut ÖAMTC-Datenbank 257 Tankstellen in Österreich unter dieser Marke. Am billigsten war Super mit 0,928 Euro je Liter bei BP Doppler in Linz (Industriezeile).

Diesel billig wie Liter Diesel ist i unter 90 Cent

Günstigster P ÖAMTC am Son mittag: 0,849 Eu Turmöl in Bruch gesamt 469 Tan ten Diesel gester tag für unter 90

Teure Stoßzeit heren Preisen m fahrer zu Haupt rechnen, etwa oder Ende der Se en. Und an Aut stellen gibt es d ten saftigen Auf

Software-Finte: Datenverlust na

Apple-Funktion leg

System prüft, ob Original-Ersatzteile eingebaut wurden. Wenn nicht, ist iPhone kaputt.

Cupertino. Wer sein iPhone in irgendeinem Handyshop statt von Apple reparieren lässt, muss jetzt damit rechnen, dass das Gerät den Geist aufgibt und alle Daten weg sind. Denn Apple hat laut *Welt* und *Guardian* eine Funktion in die Software eingebaut,

die unautorisierte Reparaturen beugen soll.

Betroffen s iPhones mit d Betriebssystem iOS 9 und Fing abdrucksensor. Wird der Hom Button ausgetauscht, überprüft das System neuerdings, o



Deiters-Shops bald bei uns?

Kölner Kostümhändler will nach Österreich

Köln. Der größte deutsche Kostümhändler Deiters will weiter wachsen. Neben weiteren Shops in Deutschland (derzeit gibt es 20) kann sich Firmeninhaber Herbert Geiss „auch im Ausland Deiters-Filialen vorstellen, etwa in den Niederlanden oder auch in Österreich, Italien und der Schweiz“, wie er

Hande aus na

QUALITÄT Wi nä

gen ist wieder d nelle Heringss gesagt. Der Le handel setzt hi den Fokus auf Produkte. So seit 2011 geme dem WWF sei Fischsortimen verantwortungsv kunft um. Alle erhältlichen F dukte stamme verfolgbar u renten Quellen