

**So bist du auch beim Wandern stylish**

Ein Ton-in-Ton-Outfit sieht sofort nach einem coolen Look aus. Dabei darf das Ensemble auch gern bunt sein, so verlieren dich deine Wanderspänli nicht aus den Augen. Für das gewisse Extra sorgt das Bauchtäschli. Statt des Klassikers aus Nylon darf die Bauchtasche aber gerne auch aus Leder sein. Content Creator Michèle Krüsi setzt auf ein Täschchen in Rot, das perfekt zu ihrem roten Pullover passt. Als Accessoires runden Sonnenbrille und Cap den Look ab. Das Konzept funktioniert natürlich auch für Männer. **JOS**



«Die Gen Z rennt oft schnell zum nächsten Trend. Es ist schwierig, sie lange bei der Stange zu halten.»

Marketingexpertin Adrienne Suvada darüber, wie Food-Hypes wie der Pink Drink von Starbucks entstehen.

Mehr dazu: [20min.ch/lifestyle/eatanddrink](https://20min.ch/lifestyle/eatanddrink).



**Finger weg von Kohlezahnpasta**

«Vor einigen Jahren gab es einen Trend zu Kohlezahnpasta. Davon rate ich dringend ab», sagt Hannah Selzner, Zahnärztin beim Zahnarztzentrum.ch in Zug und medizinische Beraterin bei Swissdent. «Mehrere Studien zeigen, dass sie abrasiv ist, also die Zahnoberfläche schädigt und mit der Zeit aufraut. So können sich leichter Verfärbungen bilden und Bakterien besser haften. Das Gegenteil vom gewünschten Effekt.» Und wo wir schon dabei sind: Auch von der lila Zahnpasta, die derzeit viral geht, solltest du die Finger lassen. **MMU**

**Gewinne einen Bike-Aufenthalt im Peaks Place Hotel in Laax**

Gewinne einen Gutschein für das Peaks Place Hotel Laax für zwei Personen - für drei Übernachtungen inklusive eines Bike Unlimited Package. Tagsüber warten Bike-Abenteuer auf dich, abends geniesst du den 850 Quadratmeter grossen La Senda Spa sowie das Restaurant s'nani. Inbegriffen sind Bike-Waschstation, Bergbahntickets und Wäscheservice. Frühstück und Lunchpakete sind auf Anfrage erhältlich. Folge uns auf Instagram @20minutenlifestyle und mach unter dem Post mit. **LMZ**



ANZEIGE

**BACK TO SCHOOL**

IM WERT VON CHF 50.- KAUFEN

CHF 9.95 GRATIS

**metro boutique**

Kaufe einen Rucksack im Wert von mindestens CHF 50.- und sichere dir dein Back to School Kit im Wert von CHF 9.95! Achtung, nur gültig vom 03.08.2023 bis 12.08.2023!