



Hals & Dekolleté

Hier hat die Haut ein besonders lockeres Bindegewebe. Duschen Sie daher nicht zu heiß, denn das dehnt die Haut – ähnlich wie Gewichtsschwankungen – und macht sie unelastisch. Der allerbeste Schönschwindler, nicht nur für diese Zone, ist Selbstbräuner. Und hier kommt die perfekte Pflege:

1 Lotus & Weizenprotein straffen den Busen. „Firming Bust Concentrate“, 30 ml, 60 €, Futuresse

2 Amino-Peptide machen die Haut elastischer. „Regenerist 3 Zone Serum“, 50 ml, 26,95 €, Olaz

3 Eibisch & Birke gegen Fältchen. „Regenerations Hals- und Dekolletécreme“, 40 ml, 38 €, Dr. Hauschka

4 Vitamine, Mineralien & Edelweiß kräftigen. „Skin Specialists Festigende Hals- & Dekolletée Creme“, 50 ml, 39,95 €, Artemis bei Douglas



Bauch & Taille

Ausdauertraining, Abnehmen und dazu noch regelmäßige Sit-ups – so kann man langfristig einen schön flachen Bauch behalten. Sit-ups massieren übrigens auch die Verdauungsorgane, dadurch funktioniert der Stoffwechsel besser. Dazu Cremes mit Schlankwirkung:

1 Lotus & Koffein setzen die Fettzellen auf Diät. „SlimPassion“, 100 ml, 87 €, Jeanne Piaubert

2 Ätherische Öle entschlacken und glätten. „Aromaessence Slim Effect Sérum“, 100 ml, 52 €, Decleor

3 Parakresse & Ingwer straffen – auch nach der Schwangerschaft. „Kurvenstar“, 200 ml, 19,95 €, Bellybutton

4 Birke, Rosskastanie & Klee aktivieren den Stoffwechsel. „Green Peel Herbal Active Perfect Body“, 7 x 2 ml, 25 €, Dr. med. Schrammek



Beine & Po

Steigern Sie die Wirkung Ihrer Cellulitecreme. 1. Mit dem Saunaeffekt: eincremen, 40 Min. Frischhaltefolie um Po und Oberschenkel wickeln. 2. Mit Massage: nach dem Eincremen die Haut mindestens 2 Min. lang kneten und zupfen. Entschlackende Cremes unterstützen:

1 Buntnessel & Koffein kurbeln die Mikrozirkulation an. „Cellulite Cremegel“, 200 ml, 6,49 €, Florena

2 Grüner Kaffee bremsst die Fettzellen aus. „Minceur Intensive Figurpflege Konzentrat“, 150 ml, 27 €, Yves Rocher

3 Mikroalgen entwässern und modellieren. „Océalgue Anti-Celluli-Stress“, 150 ml, 33 €, Daniel Jouvance

4 Hoch dosiertes Koffein mildert Cellulite und Pölsterchen. „Morpho Slim“, 100 ml, 35 €, Lierac

