



Nr. 6/4. Februar 2017  
€1,70 Deutschland

**auf 24 Seiten!**

Österreich € 2,00  
Schweiz sfr 3,30  
Spanien € 2,40  
Kan. Ins. € 2,60  
Frankreich € 2,40  
Italien € 2,40  
Benelux € 2,10  
Griechenland € 2,70  
Portugal (cont.) € 2,40  
Dänemark dkr 20  
Slowakei € 2,50  
Slowenien € 2,40  
Tschechien Kč 78,00  
Ungarn Ft 740



**Albert & Charlene**  
**Die peinliche**  
**Ehe-Show**

Seite 14



**Donald Trump**  
**entsetzt!**

**Verbrechen an**  
**seinem Sohn!**

**++ Er ist doch erst zehn! ++**

**Es ist so ekelhaft! ++ Wo war die Polizei?**



**Königin Silvia &**  
**Angela Merkel**  
**Geheimplan der**  
**starken Frauen**

Seite 10

Seite 8







Bauch, Beine, Po

# Figur-Wunder

Clevere Übungen und gezielte Pflege straffen die Haut und fördern die Fettverbrennung. Unser kleines Programm hilft gegen winterbedingte Problemzönchen



**Gwyneth Paltrow:** Der sportliche Hollywoodstar, 44, macht es vor – Dauerlauf ist eine der besten Möglichkeiten, schnell ein paar Kilos zu verlieren und fit zu werden



## Schlaue Körperpflege

**Für rosige Haut** Vor dem Duschen die Haut mit einer Körperbürste gut massieren. Das löst alte Hautschüppchen, fördert die Durchblutung und lässt die Haut rosig aussehen.

**Für ein starkes Bindegewebe** Wechselduschen stärken das Bindegewebe, das ist gut für die ganze Figur.

**Für glatte Kurven** Beim täglichen Eincremen sollte die Wirkkraft der Pflege durch eine durchblutungsfördernde Massage erhöht werden. Dabei die Hand auf den Oberschenkel legen (s. Foto.). Mit leichtem Druck die Partie zwischen Daumen und Mittelfinger zusammendrücken und wieder loslassen. 5 x wiederholen und dann mit der Hand weiterwandern.



**1 Glättet:** Die Anti-Cellulite-Pflege „Cellu Destock“ kurbelt die Fettverbrennung an (200 ml, 25 €). *Vichy (Apotheke)*

**2 Verwöhnt:** Die „Körpercreme“ versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und strafft das Hautbild (175 ml, 15 €). *Celyoung (Apotheke)*

**3 Aktiviert:** Kräftigt, ebnet und verbessert das Hautbild. „Hautstraffendes Körperpflege-Öl“ (200 ml, 8 €). *Nivea*

**4 Ebnet:** Mit dem „Body Refirm Anti Cellulite Öl“ gewinnt die Haut ihre Straffheit, Festigkeit und Ebenmäßigkeit zurück (125 ml, 45€). *Biotherm (Parfümerie)*

## Anti-Cellulite-Geheimnis

**Therapie vom Dermathologen:** Eine innovative Methode gegen die gefürchtete Orangenhaut ist „Swiss CellVibe“. Bei der nichtinvasiven Behandlung wird das Haut-

gewebe mit akustischen Wellen gestrafft. Dabei werden mithilfe von Druckimpulsen die Stoffwechselforgänge im Gewebe erhöht. Das beschleunigt den Abbau von Fett – Wölbungen im Unterhautgewebe verschwinden. Behandelt werden Beine, Arme und der Gesäßbereich. Eine 30-Minuten-Behandlung kostet etwa 100 €. Mehr unter [www.haut-und-laser-zentrum.de](http://www.haut-und-laser-zentrum.de)

## Einfache Übungen, die schnell wirken



**Straffer Bauch:** Auf den Rücken legen und die Beine an den Körper ziehen. Arme hinter dem Kopf verschränken. Kopf und die Schultern anheben. Den Oberkörper nach rechts drehen und den linken Ellenbogen zum rechten Knie führen. Gleichzeitig das linke Bein schräg nach oben strecken. 5- bis 10-mal abwechselnd pro Seite wiederholen.

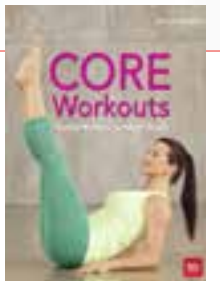


**Schmale Taille:** Auf die Seite legen und den Oberkörper auf dem unteren Arm abstützen. Der Ellenbogen sollte sich in einer senkrechten Linie zur Schulter befinden. Das Becken anheben, bis Ober- und Unterkörper eine gerade Linie bilden. Die Position 10–20 Sekunden halten. Dann das Becken absenken. 10-mal auf jeder Seite.



**Feste Beine und Po:** Mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen und so tief rutschen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Arme nach vorne strecken und anspannen. Diese Position mindestens 30 Sekunden halten.

## Buch-Tipp



**Perfekt in Form:** Eine gut trainierte Körpermitte ist die Grundlage für eine wohlgeformte Figur. Im Buch „Core Workouts“ zeigt Trainerin Tanja Krodel Übungen, mit denen man mit minimalem zeitlichen Aufwand schlank und fit werden kann (128 Seiten, 17 €). *BLV Buchverlag*

## Köstliche Fitmacher

**Starkes Immunsystem:** Die farbenfrohen Vital-Smoothies sind schnell und einfach zubereitet, leicht verdaulich und randvoll mit Nährstoffen. Die Basis für zwei Portionen sind gewöhnlich: 250 g Früchte, 2 Handvoll grünes Blattgemüse und 250 ml Flüssigkeit. Die Zutaten lassen sich beliebig variieren. Für einen Smoothie, der z. B. das Immunsystem stärken soll, brauchen Sie: 2 Birnen, 1 Orange, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Handvoll Grünkohl, 1/2 Rote Bete und 200 ml Wasser. Zutaten klein schneiden und im Mixer einfach pürieren.



**Aufbauend:** Der Smoothie „Antioxidant“ stärkt das körpereigene Abwehrsystem mit Kiwis, Limetten, Gurke und Matcha (350 ml, 3 €). *Innocent (Supermarkt)*



**Aufpolsternd:** Die wohlschmeckende Ampullenkur „Elasten“ kurbelt die Kollagen-Produktion in der Haut an und sorgt so für ein pralleres Hautbild (28 Stück, 89 €). *Elasten (Apotheke)*