

## Schönheitstipps

Jeden Tag pflegt man sein Gesicht, um das jugendliche Aussehen, die Schönheit und den strahlenden Teint zu bewahren. Aber häufig vergisst man, seinem Körper genauso viel Pflege zu gönnen. Dabei benötigt auch er, obwohl er durch die Kleidung geschützt ist, Ihre volle Aufmerksamkeit, damit er geschmeidig, straff und schlank bleibt. Genauso wie die Muskeln jeden Tag „arbeiten“ müssen, um „in Form“ zu bleiben, so braucht auch Ihr Körper jeden Tag Ihre Aufmerksamkeit. Das ist das Geheimnis seiner Schönheit und des Wohlbefindens Ihrer Seele!

### ...und nehmen Sie sich Zeit für sich

Es gibt eine Person, mit der man nie einen Termin vereinbart: **mit sich selbst!** Sich jedoch nur 10 Minuten Zeit für sich selbst zu nehmen ist die beste Art, sich vollkommen zu entspannen, seine Batterien wieder aufzuladen, sich schön und ausgeglichen zu fühlen. Und da die meisten Nervenenden in der Haut sitzen, versteht man gut, wie wohltuend eine Körpermassage ist.. Lassen Sie sich nicht aufhalten und tragen Sie Peeling, straffende Pflege, Feuchtigkeitspflege und erfrischende Produkte auf, denn durch die Berührung Ihrer Haut entspannen Sie Ihren Geist!

### Für eine geschmeidige und strahlende Haut:

Versorgen Sie Ihre Haut von innen mit Feuchtigkeit, indem Sie täglich mindestens 1 Liter Wasser (oder Tee) trinken.

Versorgen Sie Ihre Haut von aussen mit Feuchtigkeit und verwenden Sie Ihre Feuchtigkeitslotion wie ein Massagebalsam. Ideal sind kräftige, aufsteigende Bewegungen von den Enden der Gliedmassen bis hin zu Körpermitte. So regen Sie den Kreislauf an und sorgen für eine bessere Sauerstoffversorgung.

Nähren Sie Ihre Haut von innen, indem Sie mit essentiellen Fettsäuren kochen (enthalten im kaltgepressten Olivenöl, Borretschöl und in den Fischen der kalten Meere, wie z.B. Lachs)

### Eine Traumhaut:

Machen Sie einmal wöchentlich ein Peeling, um die verhornten Hautschüppchen zu entfernen.

Duschen Sie systematisch abwechselnd warm und kalt. Das regt den Kreislauf an und strafft das Gewebe.

Treiben Sie Sport. Straffe und feste Haut ist immer schöner!

Zögern Sie nicht, Ihre Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und zu nähren.

Vergessen Sie nicht, im Laufe des Tages, Pausen einzulegen und sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren: 5 Sek. einatmen, 5 Sek. Luft anhalten, 5 Sek. ausatmen. So versorgen Sie Ihren ganzen Organismus mit Sauerstoff und entspannen ihn!

Zentimeter für Zentimeter schlanker werden:

Bewegen Sie sich! Gehen Sie jeden Tag eine halbe Stunde zu Fuss und vergessen Sie die Aufzüge!

Steigen Sie nicht jeden Tag auf die Waage. Sie wollen Zentimeter verlieren, keine Kilos. Beurteilen Sie Ihre Fortschritte besser dadurch, dass Sie ein etwas zu enges Kleidungsstück anziehen.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und streichen Sie die für die Figur so gefährlichen Knabberpausen zwischen den Mahlzeiten...

Abend-Essen streichen: Essen Sie 2 mal pro Woche nach 16 Uhr nichts mehr. Das entschlackt den Körper wunderbar und es verjüngt auch, da ihre Hormone auf Hochtouren laufen, da der Körper nicht mit einem schweren Abendessen belastet wird. Das Trinken aber nicht vergessen.

Lassen Sie sich massieren. Die Massage regt den Blut- und Lymphkreislauf an, den Austausch zwischen den Zellen und die Ausscheidung der Fette. Und was ihre entspannende Wirkung angeht.. eine echte Wohltat! Bitten Sie Ihre Kosmetikerin um eine Entspannungsmassage!

## **Ein straffer Po:**

Gehen Sie die Treppen zu Fuss! Das ist ideal zum Stärken des grossen Gesässmuskels, den man selten beansprucht.

Selbst im Sitzen oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln kann man ihn trainieren, indem man den Po einige Sekunden anspannt und dann wieder locker lässt. Das ist diskret und sollte etwa zwanzig mal pro Tag wiederholt werden.

## **Schlanke und straffe Schenkel:**

Treiben Sie regelmässig Sport. Laufen, Schwimmen, Fahrrad fahren. Es wurde noch nichts Besseres erfunden, um die Oberschenkelmuskeln zu trainieren!

Vermeiden Sie zu heisse Bäder. Ab 37Grad C schwächt das Wasser das Bindegewebe der Haut.

Unterbrechen Sie Ihre Bäder und Duschen mit kalten Güssen. Der Eiswürfeffekt zieht die Poren zusammen und belebt das Gewebe. Der straffende Effekt zeigt sich sofort.