

Pflege

IM ZUSAMMENSPIEL MIT SPORT UND BEWEGUNG SAGEN DIESE KÖRPERCREMES DEN DELLEN DEN KAMPF AN!



1 Schlankmacher
Koffeinhaltige Body-Gele wirken entwässernd, außerdem reduzieren sie Fettzellen und stärken schwaches Bindegewebe. Hartnäckige Pölsterchen können damit gezielt behandelt werden.

GEGEN PÖLSTERCHEN
„Body Sculpter“-Gel mit 5 Prozent reinem Koffein (Biotherm, ca. 38 €)



GEGEN DELLEN
„Body Lift Cellulite Control“-Creme mit Wasserminze (Clarins, ca. 46€)

2 Glattmacher
Wasserminze stimuliert die Durchblutung und hemmt die Einlagerung von Wasser in den Fettzellen. Sie hilft dabei, aktiv Cellulite zu minimieren, zudem besitzt sie eine kühlende Wirkung.

Tools

SPEZIELLE GERÄTE GEGEN PÖLSTERCHEN UNTERSTÜTZEN SIE DABEI, IHRE KURVEN KNACKIG IN FORM ZU BRINGEN!



VITALISIERT
Massageroller (Ebelin, ca. 4 €)

3 Regt an
Massageroller sind die optimalen Helfer, um die Mikrozirkulation im Gewebe auf Trab zu bringen. Am besten täglich mit leichtem Druck über Oberschenkel und Po rollern.



STROMSPENDER
„Age LOC Galvanic Body Trio“ (Nu Skin, ca. 460 €)

Das macht straff!

7 TIPPS FÜR EINEN MAKELLOSEN BODY – OHNE PÖLSTERCHEN UND DELLEN

Training

DIE IDEALE VORAUSSETZUNG FÜR STRAFFE HAUT SIND MUSKELN – UND DA HILFT NUR TRAINING!



Yoga und Stretching stehen bei Karlie Kloss täglich auf dem Plan



Bella Thorne definiert an der Wandzugstation im Studio ihre Muskeln

7

Runter vom Sofa!

Bereits einmal die Woche Ausdauer- und Krafttraining, Schwimmen oder Yoga reichen aus, um Cellulite zu verringern. Denn durch den besseren Stoffwechsel wird das Gewebe entschlackt.

Tarnung

LEICHTE DELLEN UND UNEBENHEITEN LASSEN SICH GANZ EASY KASCHIEREN.

5

Zum Cremem
BB-Cremes haben in den letzten Jahren einen Hype erlebt. Ganz neu sind BB-Milks für den Body. Sie pflegen die Haut und decken zugleich kleine Makel wie Unebenheiten ab.

SOFT GETÖNT
„BB Milk Lait Corporel“ (Biotherm, ca. 25 €)



BRÄUNE AUS DER DOSE
„Spray on Leg“-Spray (Artdeco, ca. 20 €)

6

Zum Sprühen

Bronzing-Sprays verleihen sofort eine knackige Bräune, die sich später wieder abwaschen lässt. Auf angesprühter Haut fallen Dellen nicht mehr so auf.