

30 BLITZ-TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN BEACH-BODY

Jetzt aber schnell: Der Sommer steht vor der Tür! Um dafür bikinifit zu werden, haben wir ein 30-Tage-Fitness-Konzept für den Traumbody erstellt



1. DVD

Aus schlaff mach straff: US-Fitness-Coach Jillian Michaels zeigt auf ihrer DVD „Shred – Schlank in 30 Tagen“, wie man mit ihren Trainingsmethoden innerhalb eines Monats zur Wunschfigur gelangt. Die besten Erfolge erzielt man, wenn man viermal pro Woche 30–40 Minuten trainiert, ca. 13 Euro (www.jillianmichaels.com).

2. BYE-BYE, CELLULITE



Kampf gegen fiese Dellen! Hoch-effektive Powerstoffe (wie z. B. Koffein) sorgen in Cremes und Seren für straffe Konturen. Am besten die Lotions in Kombination mit Sport und Shapewear anwenden!

- 1. CREME** Spezialpflege zur Reduzierung von Fettzellen und Verbesserung der Durchblutung: „Cellulite Treatment“. **L. A. Skinny**, ca. 78 Euro (www.niche-beauty.com).
- 2. HOSE** Dank Massagenoppen und Intensiv-Serum (vorher auftragen!) aktiviert die „Marie Panty“ die Mikrozirkulation an Bauch, Beinen und Po. **Marie**, ca. 89 Euro inkl. Pflegeserum.

3. FITNESS-APPS

Personal Coach gefällig? Vom Bewegungsmuffel bis zum Sport-Profi: Diese Apps bieten für jeden den passenden Trainingsplan.



FREELETICS
Die App bietet drei unterschiedliche Übungsprogramme für Kraft- und Lauftraining, **kostenlos**.



RUNTASTIC
Erfasst und verwaltet Sportdaten wie Zeit, Tempo, Kalorienverbrauch und Puls für ein ideales Ergebnis, **kostenlos**.



7 MINUTES
Hampelmann, Kniebeugen und Bauchpressen: Die App zeigt, wie die Klassiker funktionieren. **ca. 3 Euro**.

„DREIMAL DIE WOCHE

SPORT IST AUSREICHEND FÜR EINEN KNACKIGEN BODY“

FERNANDA BRANDÃO

4. AT HOME

Fitness-Trainerin Fernanda Brandão weiß genau, wie man fit wird, z. B. mit diesen Übungen:

- 1. Crunches** (für den Bauch, ca. 20 Stk.)
- 2. Push-ups** (für die Arme, ca. 10 Stk.)
- 3. Kniebeugen** (für den Po, ca. 50 Stk.)



FERNANDA BRANDÃO (32)
Der TV-Star und Fitness-Coach hat gerade eine Erweiterung ihrer Fitness-DVD „Ginga“ herausgebracht.

5. DETOXING

Viel wichtiger als eine Diät: eine gesunde und ausgewogene Ernährungsstrategie! Eine Detox-Kur mit frischen Säften hilft, Pfunde loszuwerden. Wer sogar ein paar Tage komplett auf die Obst- und Gemüse-Drinks umsteigt, entlastet das Verdauungssystem und fühlt sich anschließend leicht und fitter.



WUNDERKUR Mit dem Mix aus Gemüse und Obst sind die „Classic Cleanse“-Säfte reich an Vitaminen, Nährstoffen und Enzymen. Mit dieser Bio-Power wird der Körper entschlackt und auf die Bikini-Saison vorbereitet. **Bergblut**, ca. 55 Euro (www.dasbergblut.com).



6. VON INNEN

Einfach eine schnelle Nummer! Diese kleinen Helferlein sind absolute Beauty-Booster – sie bringen die Mähne zum Glänzen und festigen das Gewebe.

- 1. BODYSHAPE** Hilft beim Muskelaufbau: „Vegan Hemp Protein“-Shake. **David Kirsch**, ca. 20 Euro.
- 2. POWERHAIR** Die „Vitalfan Antichute“-Kapseln optimieren die Nährstoffzufuhr für die Kopfhaut. **René Furterer**, ca. 26 Euro.
- 3. ANTI-AGING** Strafft mit „Caviar Collagen“ das Bindegewebe. **Pure Woman**, ca. 49 Euro.

ZU GEWINNEN
KENNWORT: „KAPSELN“
INFOS SEITE 141

5x

7. BEAUTY-UPDATE



BRUSH
Für porenreine Haut: „Purifying Cleansing Brush“. **Clinique**, ca. 119 Euro.

BÜRSTE
Weg mit der Hornhaut! „Clarisonic Pedi“ für zarte Samtpfoten. **Clarisonic**, ca. 199 Euro.

Frühjahrsputz lohnt sich nicht nur im Badezimmer, sondern auch auf der Haut! Das Motto für einen schönen Glow: runter mit den Altlasten! Dafür eignen sich z. B. optimal Facial-Brushes, die ganz schnell abgestorbene Hautschüppchen entfernen. Das gilt auch für die Füße.