



#

FOLLOW



MODE

BEAUTY

LIEBE

TRENDS

HOROSKOPE

ABO

Knackiger Body ohne Workout

08.01.2015 / 13:42 Uhr

Straff ohne Sport

	TEILEN		
12		0	12

*Knackiger Body ohne Workout*

durchwalkte Gewebe wieder prall füllen kann. Supereasy, supereffektiv!

7. Schrittesammler

Schritt ist Schritt, egal ob gejoggt oder in der Fußgängerzone beim Shopping. Es kommt eher auf die Menge der Schritte an, als auf die Geschwindigkeit. Deshalb lohnt es, sich einen Schrittzähler, wie den (1) „Up Move“ von Jawbone als kleinen Motivator zuzulegen: So nimmt man beim nächsten Einkaufsbummel im Kaufhaus automatisch die Treppe und steigt auf dem Weg zur Arbeit eine U-Bahn-Station eher aus. Auf 10 000 Schritte sollten Sie kommen – das hält die Muskeln wach und die Fettverbrennung läuft. Und das alles ohne Schweiß und roten Kopf!



Flechtfrisuren

> Die schönsten Star-Flechtfrisuren





7) Bügelt Dellen mit galvanischen Stromstößen aus: „ageLOC Galvanic Body Spa“ von NuSkin (um 461 Euro), 8) Peelt den Körper mit Diamantstaub: „Cellular Mineral Body Exfoliator“ von La Prairie (um 108 Euro), 9) Öl und Pflege in einem: „Oil Beauty Öl-Peeling“ von Garnier (um 5 Euro), 10) Erfrischt und glättet: „Verbena Infusion Gel Body Scrub“ von Laura Mercier (um 40 Euro), 11) Pusht den Stoffwechsel mit grünem Mate: „Skinny Detox“ von Teatox (um 25 Euro, inklusive Abendtee), 12) Das „Body Oil“ von Douglas Naturals (um 25 Euro, nur bei Douglas) unterstützt die ZellerneuerungPR

8. Hightech-Bügeleisen

Wer auf Beauty-Hightech steht wie elektrische Gesichtsbürsten und Ionen-Glätteisen, sollte sich das Bügeleisen für den Körper zulegen. Klingt schräg, hat aber einen tollen Effekt: Das (7) „Ageloc Galvanic Body Trio“ von NuSkin gibt galvanische Stromstöße ab und kann so die straffenden Wirkstoffe des dazugehörigen Gels fünfmal effektiver in die Haut schleusen als durch schnödes manuelles Eincremen. Man fährt in langsamen Bewegungen über die Oberschenkel und überall, wo es sich sonst noch delft, und kann sich nach wenigen Wochen über straffe Ergebnisse freuen.

9. *Zupfmassage mit Öl*

Ein unschlagbares Duo, das hilft, ohne viel Aufwand schön straff zu bleiben, ist die klassische Zupfmassage mit Öl. So geht's: Bauch, Beine und Po mit einem straffenden Öl einmassieren, z. B. mit dem (3) „Huile Soyeuse Multiactive“ von Dr. Pierre Ricaud. Dann mit Daumen und Zeigefinger sanft kleine Hautrollen greifen und diese leicht nach oben wegzupfen – es darf aber nicht wehtun, sonst gibt es blaue Flecken. An Po und Beinen fester kneifen, an Bauch und Hüfte vorsichtiger sein.

Ideal wäre dieser spezielle Bauch-Beine-Po-Kurs jeden Tag, wer das nicht schafft, sollte zumindest dreimal pro Woche zupfen. Für alle, die das glitschige Gefühl auf dem Körper nicht mögen, sind Trockenöle eine gute Alternative. Sie enthalten viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper super aufgenommen werden und schnell einziehen. Aber bitte immer nach der Dusche, wenn die Poren geöffnet und aufnahmefähig sind! Nach der Massage noch mal ölen, lange Pyjamahose anziehen und ab ins Bett – wirkt wie eine Nachtkur für die Haut.

10. *Ab aufs Kissen*

Dass Stress dick macht und sich dieses Stress-Fett vor allem am Bauch einlagert, ist kein Geheimnis. Bestes Mittel dagegen: Das Dickmacher-Hormon Cortisol klein halten und das Relax-Hormon Oxytocin in rauen Mengen zu produzieren. Wie das geht? Mit einer kleinen Minimediation jeden Morgen oder Abend. In L. A. gilt Meditieren schon länger als