

GJØR KROPPEN STRANDKLAR

Årets første strandtur kan være en skrekkblandet fryd for vinterbleke nordmenn, men heldigvis finnes det råd.

Vi viser deg hvordan du får en sommerfin kropp.

TEKST LIV WINTHER OG HÉLÈNE ANDERSEN FOTO GETTY IMAGES

BEN

Mangler bena dine fasthet og glød? Er huden ujevn? Det skyldes ofte dårlig blodsirkulasjon, men hyppig massasje i oppadgående bevegelser kan hjelpe. Anti-Cellulite Treatment Serum fra Tromborg inneholder 45 aktive ingredienser som skal redusere dannelsen av fettceller under huden og gi en jevnere overflate. Denne bør smøres inn før massasjen. Selvbruningskrem er dog den kjappeste veien til flottere ben. For å oppnå en jevn farge, bør du fjerne døde hudceller med en god skrubb og deretter smøre inn legger og lår med en fuktighetskrem eller -maske.

Honey-Avocado Butter fra Isun gir masse næring til tørre ben.

Firm and Tone Serum for Stretch-mark Management fra Murad, 545 kr.

Honey-Avocado Butter fra Isun, 630 kr.

Flash Bronzer Dream Legs fra Lancôme, 285 kr.

Warming Eucalyptus & Ginger Salt Body Scrub fra Molten Brown, 350 kr.

Reparative Body Lotion fra La Mer, 950 kr.

Dior Svelte Body Desire fra Dior, 480 kr.

ARMER

Få has på tørre nupper og slapp hud på over-armene med en mykgjørende og muskelavslappende kroppsskrubb. Eukalyptusolje og havsalt øker blodsirkulasjonen og gir huden glød. Etter en varm dusj er kroppen mottagelig for en oppstrammende fuktighetskrem. Prøv gjerne Reparative Body Lotion fra La Mer. Den lysner og jevner pigmentforandringer og etterlater huden silkeny og glødende.

Firm Corrector fra Biotherm, 295 kr.

Tummy Tuck fra Rodial, 1.195 kr.

MAGE

Fett på magen kommer av at man inntar flere kalorier enn man forbrenner – så enkelt er det. Det kan derfor være lurt å skjære ned på karbohydratene, spesielt sukker og hvete, hvis du ønsker å miste et par kilo. Er det derimot fastheten i huden du er bekymret over, bør du bruke en krem som stimulerer kollagen dannelsen, som Firm Corrector fra Biotherm. Som et alternativ til salong-behandlinger tilbyr Nu Skin et profesjonelt apparat til hjemmebruk Ageloc Galvanic Body Trio som stimulerer blodsirkulasjonen ved hjelp av pulserende strøm og sender virkestoffene fra Ageloc Body Shaping Gel inn i huden. Ageloc er en teknologi som

reduserer cellulitter og strammer opp kroppen. Det tredje produktet i serien heter Ageloc Dermatic Effects. Den skal brukes morgen og kveld for å øke celleformyelsen.