

# Straffes Management

Zugegeben, diese Methoden wirken nicht über Nacht. Aber wenn man dranbleibt, kriegt man damit schlaffe **ARME, CELLULITE & HÄNGEPO** bis zur Bikinisaison fest in den Griff

## PFLEGE MIT SYSTEM

Nur schlank sein reicht nicht, straff und fest muss die Haut sein. Speziell die Oberarme und die Innenseiten der Beine neigen oft schon frühzeitig zu Erschlaffung. Zu viele Crash-Diäten können das Problem noch verstärken. Aber auch Veränderungen der Kollagen- und Elastinfasern, wie sie beispielsweise durch zu häufige Sonnenbäder ausgelöst werden, führen dazu, dass die Haut an Elastizität verliert. Die Clarins-Forschung hat nachgewiesen, dass eine zunehmende Ausschüttung an dem Protein Emilin-1 dafür verantwortlich ist, und deshalb einen Pflanzenkomplex entwickelt, der Emilin-1 bremst. Andere Produkte zur Verfeinerung der Körpersilhouette wie von Jeanne Piaubert

setzen Aktivstoffe ein, die den Fettabbau aktivieren und neuen Fetteinlagerungen entgegenwirken. Am konzentriertesten sind die Wirkstoffe in Ampullen oder Seren, wie man sie auch fürs Gesicht kennt. Sie werden gezielt an den Problemstellen als Kur oder zusätzlich unter der gewohnten Körperpflege angewendet. Am wichtigsten jedoch bei allen Produkten ist, dass man sie täglich und konsequent über einen längeren Zeitraum benutzt.

## BODY-TRANSFORMER

Zur Bindegewebsstraffung an Beinen und Po verzeichnet die Endermologie gute Erfolge. Die Knet-Roll-Massage stimuliert die Fibroblasten, die für die Gewebefestigkeit zuständig sind, und mobilisiert

die Fettzellen. 10 Behandlungen kosten ca. 650 €. Gewebefestigung und Muskelaufbau erreicht man auf dem Power Plate. Während man selbst statisch bleibt, wird jede Muskelpartie bis zu 5000-mal angespannt. In 10 Minuten sind 90 Prozent aller Muskeln trainiert. 10er-Karte, ca. 150 €. [www.powerplate.de](http://www.powerplate.de)

## AKTIV-TRAINING

Hollywood-Stars wie Cameron Diaz schwören wieder auf gezieltes Kraft-Workout mit Gewichten. Nicht der Aufbau von Muckis, sondern Straffung der Silhouette ist das Ziel. Anfänger sollten deshalb unter Profianleitung mit dem Training beginnen. 2- bis 3-mal pro Woche eine Stunde. Jahreskarte: ca. 70 €, [www.fitnessstudiofinder.de](http://www.fitnessstudiofinder.de)

### Tägliche Pflege



↑ **WEISSER TEE**  
„Hautstraffend Feuchtigkeits-spendende Body Lotion“, DOVE, ca. 8 €



↓ **RADIKALFÄNGER**  
„PROGRESSIF Crème parfaite corps“, CARITA, ca. 225 €



↓ **BIO-HIGHTECH**  
„Corps D'Exceptional“, THALGO, ca. 139 €



↑ **WIRKT 48 STUNDEN**  
„NutriSkin Hautstraffende Bodylotion Grüner Tee“, FA, ca. 3 €



← **FRISCH**  
„Lift-Fermé Lait fondant régénérant“, CLARINS, ca. 49 €

### Intensive Pflege

↓ **VERFEINERT**  
„Aromessence Slim Effect Sérum Drainant Minceur“, DECLÉOR, ca. 52 €



↑ **SPANNKRAFT**  
„Green Peel Herbal Active Perfect Body“, DR. SCHRAMMEK, 7 St. ca. 25 €



↑ **MIT KAVIAR**  
„Concentrated Caviar Body Serum“, ARTDECO, ca. 30 €

↓ **CELLULITE-KILLER**  
„PHYTOPHYLINE Ampullen-Intensivkur“, LIERAC, 20 St. ca. 44 €



↑ **7-TAGE-KUR**  
„Slimpassion“, MÉTHODE JEANNE PIAUBERT, ca. 85 €