



ICH WILL meinen Po zurück!

Es ist gemein: Wo früher Rundungen waren, ist immer weniger, und wo nichts war, tauchen plötzlich Ringe auf. Ab 40 verändert sich der Körper: Die Muskelmasse schwindet, Haut und Gewebe verlieren an Spannkraft. Aber mit gezielten Übungen und kleinen Tricks wird alles wieder knackig rund

PFLEGE-ABC

1-mal täglich hilft immer

Der Stoffwechsel läuft auf Sparflamme, die Kollagenproduktion lässt nach, das Bindegewebe macht schlapp. Diese Prozesse lassen sich zwar nicht verhindern, aber verlangsamen – zum Beispiel wenn man täglich in folgende Pflegeritualen investiert:

- ★ Vor dem Duschen Po und Beine mit einer Bürste abreiben. Diese Massage ersetzt nicht nur das Peeling, sie kurbelt außerdem die Durchblutung an und sorgt dafür, dass Gewebegifte (begünstigen Cellulite!) abtransportiert werden.
- ★ Jede Dusche mit kalten Güssen beenden. Das kostet Überwindung, bringt aber viel: Denn weil der Organismus verstärkt Energie investieren muss, um die Körperpartien wieder auf Normaltemperatur zu bringen, wird Fett abgebaut.
- ★ Zweimal die Woche mit Wickeln, heute Wraps genannt, das Gewebe entwässern. Zumindest kurzfristig werden Po und Oberschenkel ein paar Millimeter schmaler. So geht's: Die Haut mit straffendem Rosmarinöl aus der Apotheke einreiben, mit Frischhaltefolie umwickeln und 30 Minuten unter der warmen Decke einwirken lassen. Öreste einmassieren.



6 RICHTIGE *Produkte, die gute Vorsätze unterstützen*

1 MIT KOFFEIN

Reduziert den Fettanteil in den Zellen und wirkt gegen Spannkraftverlust: „Morpho-Slim“ von Lierac, 35 Euro

2 MIT MASSAGE

Der Spezial-Applikator vom „Cellulite Crusher“ bekämpft auch Wassereinlagerungen. Von Garnier, 11 Euro

3 MIT COOL-EFFEKT

„Fermeté Lifting Po“-Gel strafft dank Wirkstoff L-Carnitin. Von Jeanne Piaubert, 80 Euro

4 MIT GEWÜRZ

Die afrikanischen Grains of Paradise heizen den Fettabbau an. „Sensai Body Contour Concentrate“ von Kanebo, 113 Euro

5 MIT GINKGO

Im „Celluli Laser Slim.Code“ regen die Wirkstoffe des chinesischen Baums die Durchblutung an. Von Biotherm, 48 Euro

6 MIT LIPOCIDINE

„Cellu Destock“ beschleunigt gezielt den Abbau von Fettzellen. Von Vichy, 25 Euro

PROFI-TREATMENTS *Moderne Methoden für Ungeduldige*

Kryolipolyse

KÄLTETOD DEN PÖLSTERCHEN

Ein Applikator auf der Haut gibt mittels eines Vakuums Kälte direkt an die Fettzellen ab. Sie werden quasi weggeest. Ab 750 Euro, www.haut-und-laser-zentrum.de

Hypoxi

MIT DRUCK ZUM TRAUM-PO

In einer bis zur Taille reichenden Unterdruckkammer wird geradelt. Das Vakuum aktiviert zusätzlich die Durchblutung und den Fettabbau. Ab 30 Euro, www.hypoxi.com

Stop Cellulite Wraps

WICKEL FÜR STRAFFE KONTUREN

Kompression und Wärme sorgen dafür, dass das Gewebe Powerwirkstoffe aus Spezialkosmetik besser aufnehmen kann. Ab 65 Euro, www.babor.de