

Mai 2012
www.joy.de

Deutschland 2€
Schweiz SFr 3,80
Österreich € 2,20

REPORT
loslassen.
EUES wagen!

unge Frauen verraten,
e sie ihrem Leben
t etwas Mut
ne völlig neue
ende gaben

ATWALK-LOOKS
UM MINIPREIS!

Die 100
besten
Sommer
Schnäppchen
unter 30 Euro

z.B. pastellfarbener Blazer für 17 Euro

Wow, sieht das toll aus!

OMMERNÄGEL DIE NEUEN FARBEN • PAPERNAILS • OMBRÉ-LOOK

SHORT
& SEXY

Die schönsten
Trend-Stylings
für kurzes Haar

Interview

Michelle
Williams

„Ich kann
wieder lachen“

Welches
Familien-Modell
passt zu Ihnen:

HEIRATEN?
KINDER?
PATCHWORK?

Sieben Paare
zeigen sieben
Wege, glücklich
zu werden



beauty

Sexy in die Sonne

DIE OPEN-AIR-SAISON STEHT VOR DER TÜR, IN EINEM MONAT ÖFFNEN DIE FREIBÄDER. WIR HABEN 20 TIPPS FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT, DIE SIE IN NUR VIER WOCHEN BIKINIFIT MACHEN!

1 Für den Knack-Po

Neben Ernährung und Pflege steht Sport ganz oben auf der To-do-Liste für Ihre Bikinifigur. Diese einfache Übung wirkt Wunder für straffere Oberschenkel und Knack-Po: Stellen Sie sich mit dem Rücken circa einen Meter vor einen Stuhl. Das linke Bein nach hinten ausstrecken und den Fuß auf dem Stuhl ablegen. Die Hände in der Taille abstützen. Nun das rechte Bein tief beugen und langsam wieder strecken. Oberkörper aufrecht halten. 3 x täglich 15 Wiederholungen pro Seite.

GUT GEWICKELT

Für einen schnellen Slimming-Effekt sorgt ein professionelles „Bodywrapping“ mit einer zimt-haltigen Creme, die den Stoffwechsel anregt. Dabei werden die Problemzonen mit unterschiedlicher Intensität in transparente Folie gewickelt – so schmelzen schon nach der ersten Behandlung die Fettpölsterchen um einige Zentimeter. 1 Std., ca. 36 €, Infos unter www.weyergans.de

2



3

DEKOLLETÉ DE LUXE

Gönnen Sie Ihrem Ausschnitt eine feuchtigkeitsspendende und regenerierende Packung.

Mischen Sie dafür 2 EL Joghurt mit 2 EL pürierter Avocado und 1 TL Honig, auf Hals und Dekolleté auftragen, ein Stück Frischhaltefolie darüberlegen und für ca. 10 Minuten einwirken lassen. Mit reichlich klarem Wasser abspülen.

DIE NEUEN SCHICKEN RIEMCHENSANDALEN WARTEN NUR DARAUFG, ENDLICH AUSGEFÜHRT ZU WERDEN. DOCH GERADE NACH DEN KALTEN WINTERMONATEN SIND DIE FÜSSE MEIST RAU UND TROCKEN. DAS NEUE „FOOT EXPERT ANTI HORNHAUT“ (HANSAPLAST, CA. 4 €) ENTFERNT MIT BIMSSTEINPARTIKELN VERHORNTTE PARTIEN UND PFLEGT ZUDEM MIT MANDELÖL.

4

Glattmacher

Spezielle Cellulite-Produkte können den Kampf gegen Orangerhaut unterstützen. „Tragen Sie Ihr Cellulite-Gel streichend von den Oberschenkeln aufwärts auf – das regt die Lymphzirkulation an“, rät Prof. Dr. Axt-Gadermann, Hautexpertin bei Garnier.

1 Mit integriertem Massageroller

„Bodytonic Tiefenwirksamer Cellulite Crusher Roll-On“ (Garnier, ca. 11 €)

2 Gegen hartnäckige Dellen

„Body Stylist Slimming Anti-Cellulite Cream“ (Douglas, ca. 20 €)

3 Minderd Wassereinlagerungen

„Body-Contouring Oil“ (Nuxe, ca. 26 €)



6

BODYGLOW

Nutzen Sie optische Tricks, um Ihren Body vorteilhaft ins rechte Licht zu rücken. Gebräunte Haut lässt Körperkonturen optisch schlanker aussehen. Die schonende Alternative zum Solarium: Selbstbräuner. Bräunungsgel in mehreren dünnen Schichten auftragen, damit das Ergebnis nicht fleckig wird.

1 Mit Sofort-Effekt „Instant Bronze Self Tanning Lotion“ (Australian Gold, ca. 18 €)

2 Für Sensibelchen „Autohelios“ (La Roche-Posay, ca. 15 €)

3 In praktischer Sprayform „Soleil Sans Miel“ (Sisley, ca. 80 €)



7 Makellos

Bei kleinen Narben oder Dehnungsstreifen schwören Stars wie Selma Blair und Helena Christensen auf „Bi-Oil“ (Delta Pronatura, ca. 15 €). Das Öl heilt nach und nach eine unregelmäßige Hauttönung dauerhaft auf und pflegt die Haut mit Ringelblumenextrakt.

8

SHAKE IT!

Vor großen Red-Carpet-Auftritten ersetzen Jennifer Lopez oder Anne Hathaway & Co. eine Mahlzeit am Tag durch den „Crash Diet Smoothie“ (Rodial, 10 St., ca. 55 €, über www.niche-beauty.de). In fettarmer Milch aufgelöst unterstützt der proteinreiche Shake die Gewichtsabnahme.

9

Fit von innen

Nahrungsergänzungsmittel mit Grüntee-Extrakten oder Löwenzahn helfen beim körpereigenen Entgiftungsprozess. Als Kur eingenommen aktivieren sie effektiv den Abtransport von Schlacken sowie gestautem Gewebewasser.

1 Unterstützt die Ausscheidung von Toxinen „Défiligne SOS Detox 10 Tage“ (Yves Rocher, ca. 20 €) **2 Steigert die Fettverbrennung** „Topslim“ (Oenobiol, ca. 15 €)

3 Festigt die Silhouette „Cellulite“ (Innéov, ca. 26 €)



SAUER MACHT DÜNN

Stars wie Beyoncé schwören auf die „Limonenaden-Diät“. Dabei werden 2 EL frisch gepresster Zitronensaft, 2 EL Ahornsirup, eine Prise Cayennepfeffer mit 500 ml Wasser verdünnt. Das hilft, Fettsäuren besser zu verarbeiten, und regt die Verdauung an. 10 Tage lang mindestens drei Gläser über den Tag verteilt trinken.



SCHLANK IM SCHLAF! WER REGELMÄSSIG SIEBEN BIS ACHT STUNDEN SCHLUMMERT, HAT LAUT WISSENSCHAFT EIN DEUTLICH GERINGERES RISIKO FÜR ÜBERGEWICHT.

11

12

PROFI-POLIERER

Die „Intracel“-Behandlung reduziert Cellulite mittels der Kombination aus Micro-Needling und bipolarem Radiofrequenzstrom. Die entstehende

Wärme von ca. 70 Grad wirkt positiv auf die Produktion von neuem Kollagen und strafft somit das Gewebe. Angeboten wird dieses Treatment z. B. bei Dr. Hans-Ulrich Voigt in München, Kosten für 3 Sitzungen ab ca. 600 €. Infos: www.praxis-dr-voigt.de

13

Jump!

Mit dieser effektiven Ganzkörperübung hält Personal Trainer Matt Roberts Hollywood-Promis wie Eva Longoria und Sandra Bullock in Form: Gehen Sie in die Hocke und stützen Sie sich mit den Händen am Boden ab. Aus dieser Haltung nach hinten in die Liegestützposition springen, wieder in die Hocke zurückkehren, mit einem Strecksprung enden. Dabei die Arme nach oben heben. Täglich 3 x 20 Wiederholungen.

TEATIME

Grüner Tee hat eine entschlackende Wirkung und hemmt den Anstieg des Blutzuckerspiegels. „Am besten vier Wochen eine große Tasse vor und nach den Mahlzeiten trinken“, rät Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann von Garnier.

14



15

Bronzetouch

Mit dem neuen „Sunific 1 LSF 30 Irisierender Puder“ (Lierac, ca. 25 €) verpassen Sie Ihren Beinen oder dem Dekolleté einen gebräunten Schimmer, der dank integrierten Lichtschutzes gleichzeitig vor der Sonne schützt.



DAUERHAFT
Glatte Haut ohne Stoppeln ist im Sommer Pflicht! Das schmerzfreie „Dermax“-Treatment befreit auch dauerhaft von den lästigen Härchen. Mittels Xenonlicht, Ultraschall und Wärme werden dabei die Haarkapillaren verschlossen und somit ein Nachwachsen verhindert. Kosten pro Sitzung ab ca. 26 €. Infos unter www.dermmax-gmbh.de

16



IN FORM KREISEN

Neuester Fitnesstrend aus den USA: Hula-Hoop! Mit dem dünnen Reifen lässt sich in Rekordzeit ein Workout absolvieren, das Pfunde an Bauch und Taille wegtrainiert und gleichzeitig die Rückenmuskulatur stärkt. Mit 15 Minuten täglich lässt sich der Erfolg bereits in zwei Wochen sehen. Um den Effekt zu verbessern, vor dem Training die Bauchpartie mit einem Slimming-Gel einreiben.

1 Reduziert den Körperumfang „Get Waisted Body Shaper“ (Mama Mio, ca. 65 €) **2** Stimuliert den Fettabbau am Bauch „Destock Bauchpartie“ (Vichy, ca. 26 €)



WENN SIE ZUM ALTBEWÄHRTEN RASIERER GREIFEN, VERTEILEN SIE ANSTELLE VON RASIERSCHAUM JE EINEN WALNUSSGROSSEN KLECKS IHRES CONDITIONERS AUF DEN BEINEN. ER SORGT NACH DER RASUR FÜR EXTRAWEICHE HAUT.

18

Rubbelkur

Befreien Sie Ihre Haut vom mattie-renden Grauschleier. Massieren Sie einmal wöchentlich ein Peeling-Produkt in kreisenden Bewegungen ein. Das entfernt alte Hautschüppchen und kurbelt die Durchblutung an. Knie und Ellbogen dabei intensiver bearbeiten, denn dort bilden sich die meisten Verhornungen.

- 1** Das cremige Peeling pflegt mit Jojoba-Butter „Crème de Corps Soy Milk & Honey Body Polish“ (Kiehl's, ca. 36 €)
- 2** Entfernt Hautschüppchen mit feinen Mandelschalpartikeln „Amande Douche Gommante“ (L'Occitane, ca. 15 €)
- 3** Duftet nach weißem Lotus „Wai Wang Body Exfoliating Cream“ (Rituals, ca. 13 €)

19



STRAFFE BEINE IM BÜRO

20

Die neue „Eve Cosmetic Jeans“ (Lerock, ca. 180 €) trifft die Oberschenkel auch beim Sitzen vor dem PC. Das Geheimnis liegt in den im Stoff eingebauten Mikrokapseln mit Koffein und Vitamin E. Auch Waschen ist kein Problem – anschließend wird die Hose einfach wieder in der dazugehörigen Wirkstofftinktur getränkt.

joy.de/hauttypentest
TESTEN SIE IHREN HAUTTYP!