

miss

BEACH-BABE

**Bikinis
mit Wow-
Effekt**



miss ÖSTERREICHS EHRLICHE 22 CM



SAM BRANSON



PRINZ CARL PHILIP

REICH & SCHÖN

**Die begehrtesten
Junggesellen
der Welt**

FIGUR-LÜGEN

**Nein, Sie sind
nicht dick!**

FESTIVAL-SPECIAL

**Alles zum Musik-
sommer 2010**

EINE POP-LOLITA
MACHT SCHLUSS -
MIT SINGEN

MILEY CYRUS
**Verliebt &
am Ende ihrer
Karriere?**

Der Flirt-Check

**SIE SUCHEN DIE GROSSE LIEBE? ODER DOCH NUR EIN
BISSCHEN SPASS? EGAL, WIR ZEIGEN, WIE'S GEHT!**



FESTIVAL-FAN
KATY PERRY

P. b. b., Verlagspostamt: 5087 Aulfi, GZ.02/03/4492 M

... sondern schätzen sich falsch ein!

Eine alltägliche Situation: Sie stehen vor dem Spiegel, beäugen sich skeptisch und denken in der Endlosschleife: „Bin ich fett!“ Da sind Sie kein Einzelfall: Eine britische Studie hat ergeben, dass Frauen durchschnittlich 36-mal am Tag negativ über ihr Aussehen denken. Und beinahe die Hälfte schätzt sich dicker ein, als sie in Wirklichkeit ist. Mal ehrlich: Kann es nicht sein, dass Ihre Selbstwahrnehmung verzerrt ist? Mit sich selbst kritisch zu sein, ist grundsätzlich nicht schlecht. Wenn man sich selbst aber völlig verfälscht sieht, muss man lernen, sein Spiegelbild so zu sehen, wie es wirklich ist. Dann wiegen auch Komplexe viel weniger!

... sondern sind einfach zu blass!

Warum wirken braune Frauen immer schlanker und straffer als blasse? Gebräunte Haut wirkt automatisch gleichmäßiger, Rötungen, Äderchen, Dellen und Hautunreinheiten sind weniger sichtbar als auf blasser Haut. Ein Bronzeton auf der Haut zaubert außerdem Cellulite optisch weg. Tricksen Sie also mit Selbstbräuner und bräunen Sie sich schlank!

... sondern haben die falsche Haltung!

Eigentlich klar: Wer aufrecht geht und steht, wirkt automatisch größer und schlanker. Tappen Sie nicht in die Bürofalle und eignen sich eine gebeugte Bildschirmhaltung an. Perfekt, um seine

Haltung zu optimieren: Yoga, Pilates und einfache Gymnastikübungen.

... sondern tragen die falschen Jeans!

Es ist eine Tatsache, dass es Jeans gibt, die nur für dünne Frauen gemacht sind und in denen üppigere Frauen wie die Made im Speck aussehen. Sich darüber aufzuregen, bringt nichts – stattdessen sollten Sie lernen, in welchem Jeansmodell Sie die beste Figur machen. Denn in der falschen Jeans kann selbst eine schlanke Frau moppelig aussehen. Hingegen kann die perfekte Jeans ein paar Kilo wegschummeln. Und zwar so: Ein Bäuchlein kaschieren Sie geschickt in einer Jeans mit einer hohen Taille, den sogenannten High-Waist-Modellen. Einen üppigeren Po kaschieren Sie mit dunklen Waschungen, am besten ist die Bootcut-Jeans, die untenrum ausgestellt ist. Achten Sie darauf, dass die Potaschen mittig angebracht sind. Je weiter sie auseinander stehen, desto größer wirkt ein Popo. Und verzichten Sie auf Potaschen mit Applikationen oder Verzierungen – das lenkt den Blick auf Ihre Problemzone. Breite Oberschenkel verstecken Sie in Jeans mit geradem Bein. Meiden Sie helle Waschungen an den Oberschenkeln und zu eng sitzende Hosen. Ideal sind Jeans mit Stretchanteil – die straffen optisch Ihre Beine. Tricksen können Sie auch in einer Jeans mit Bügelfalten, die zaubert eine schlankere Silhouette.

... sondern sind ein Muffin-Opfer!

Die Briten nennen's liebevoll Muffin-Top, dabei ist es eigentlich richtig fies: das Bauchfett, das aus unserer Jeans quillt. Dieses Taillenfett ist nämlich besonders hartnäckig und lässt manche Frau üppiger aussehen, als sie eigentlich ist. Woher's kommt? Vom Stress-Essen. Dieses Fett wird am Bauch eingelagert und für Notfallzeiten aufgehoben – und widersteht auch fast jedem Work-out. Kaffee, Cola, Limonaden, zuckerhaltiges Essen und Alkohol setzen das Hormon Cortisol frei, das dem Körper signalisiert: Achtung, Notfall! Meiden Sie Stress-Essen, aufblähendes Essen wie Rohkost und aufschwemmende Produkte wie Süßigkeiten. Dafür: Wasser und ungesüßte Teegetränke trinken.

... sondern sind zu untrainiert und undefiniert!

Auch wenn Sie vielleicht ein Sportmuffel sind, müssen Sie neidlos anerkennen: Ein trainierter Körper wirkt immer schlanker als ein untrainierter, weil er fit und definiert ist, während ein unspornlicher Body gern mal schwabbelt – und das hat rein gar nichts mit dem Körpergewicht zu tun. Mit nur ein bisschen Bewegung (Sit-ups vorm Fernseher etc.) und unterstützenden Pflegeprodukten (siehe unten) können Sie optisch ein paar Kilo wegmogeln – ohne zum Sportfreak zu werden!



1. Cell Body Contouring von La Prairie, € 64
2. Straffende Körperpflege von Louis Widmer, € 21,50
3. Stretch Mark Eraser von Rodial, € 86
4. Anti Aging Body Grader von Klotz Labs, € 34,50
5. Bust Performance von Juvena, € 38
6. Anti-Cellulite Rebel von Garnier Bodytonic, € 16,50
7. Cellulite von Inneov, € 26,95
8. Good Bye Cellulite von Nivea, € 13,79
9. Detoxifying Seaweed Bath Soak von The Organic Pharmacy, € 55,50
10. Perfectslim Lifting Pro von L'Oréal, € 14
11. Cellu Destock von Vichy, € 20,99

