

www.shape.de

SHAPE
11/2010

Die **50** **BESTEN** **POWER** **FOODS**

Nimm täglich 4!
Topfit und ohne Grippe
durch den Winter

TRENDFRISUREN Die neuen **STYLING** **TRICKS** (z.B. richtig twisten)

Klar im Kopf! **BRAIN** **FITNESS**

15 SCHNELLE
ÜBUNGEN, DIE
SIE FÜR JEDE
SITUATION
FIT MACHEN

WIRTSCHAFTS PSYCHOLOGIE

HÖR MAL, **SCHATZ!**

Männer richtig
ansprechen - dann
bekommen Sie alles!

Deutschland € 2,90

Preis inkl. MwSt. zzgl. Versand



ERFOLG IN 2 WOCHEN! **FAST** **FIT** **WORKOUT**

NEUER KULT AUS DEN USA:
BODYFORMING IN REKORDZEIT



Eintauchen und genießen
Die ideale Wassertemperatur zum
Entspannen entspricht der
des Körpers, also 37 Grad Celsius

„Sankt Vitapur“-Behandlung von Babor

IM SPA Zuerst werden bei diesem Treatment abgestorbene Hautschüppchen mit wasserlöslichem Reinigungspötl entfernt. Dann wird die Haut mit Wasserdampf behandelt, um die Poren zu öffnen. Nun wird etwas Gesichtslöl mit eisgekühlten Bergkristallen vom Schlüsselbein bis zur Stirn und wieder zurück einmassiert. Das regt den Lymphfluss im Gewebe an, der Teint wird sofort frisch und rein. Zuletzt wirkt eine Vitamin-Gesichtspackung für 10 Min. ein. Angeboten wird diese Behandlung z. B. im „Hotel Qi“ in Berlin, Preis: ca. 90 €/60 Min., www.loock-hotels.com



1 Klärt den Teint: „Gesichtsdampfbad“ von Dr. Hauschka, ca. 16 € **2** Befuchtet „Masque Crème Anti-Soil“ von Clarins, ca. 34 € **3** Energetisiert „Massage Seifenstein“ von Mineralien Egger, ca. 9 €



Cooler Purismus
Das Spa im
Berliner „Hotel Qi“
haben Brad Pitts
Architekten designt

Edler Stein
Bergkristalle
gibt es in Mineralien-Läden ab
5 € pro Stück

ZU HAUSE Über einer Schüssel mit heißem Wasser ein Gesichtsdampfbad machen. Nun eine Feuchtigkeitsmaske mit geschliffenen Bergkristall-Massagesteinen in Gesicht, Hals und Dekolleté massieren. Nach 15 Minuten abwaschen.

Verwöhnen Sie sich!

Das beste Mittel gegen trübe Stimmung an regnerischen Herbsttagen: unser Beauty-Verwöhnprogramm im Spa oder für zu Hause

So richtig entspannen, sich pflegen und verwöhnen – das ist in der dunklen Jahreszeit am verlockendsten. Wir stellen Ihnen die neuen Schönheitsbehandlungen aus den angestregtesten Spas Europas vor, wie etwa das „Jet-Peel Facial“ für einen strahlenden, rosigen Teint oder die ganzheitlich wirkende „Vegetodynamik“-Körpermassage. Alternativ können Sie diese Behandlungen auch ganz einfach zu Hause nachmachen, wir verraten Ihnen, wie. Mit unseren Produkten für Körper und Sinne verwandeln Sie Ihr Bad dazu in Nu in ein Luxus-Spa. Stellen Sie also das Telefon aus, geben Sie sich süßen Tagträumerien hin und gönnen Sie sich entspannende Wohlfühl-Momente. Sie haben es sich verdient!

„Jet Peel“-Behandlung von Dr. Duve

IM SPA Die Haut wird zuerst sanft, aber effektiv gepeelt. Dafür wird mit Sauerstoff angereicherte Kochsalzlösung aus einer winzigen Düse mit hohem Druck auf die Haut gesprüht. Die Anwendung ist so fein dosierbar, dass selbst empfindliche Bereiche wie Lippen und Augen behandelt werden können. Die Haut ist jetzt bereit, die Wirkstoffe der „Anti-Aging & Boosting“-Ampulle von Dr. Duve aufzunehmen. Die enthaltene Hyaluronsäure, Wachstumsfaktoren



und Vitamine können nun tief in die Haut eindringen, sie von innen aufpoltern und zum Strahlen bringen. Angeboten z. B. im „Medical Spa“, München. Preis: ca. 170 €/60 Min., www.alayasha-spa.de **ZU HAUSE** Gesicht mit lauwarmem Wasser befeuchten, Peeling einmassieren, abwaschen und in die noch feuchte Haut eine Wirkstoffampulle einklopfen. Darüber eine regenerierende Maske (alle drei Produkte siehe unten) auftragen, 20 Minuten einwirken lassen und mit viel Wasser wieder entfernen.

FOTO: JACQUES LAMBERT/PIRELLA GÖTTSCHE LOWE; BELE: PHILIPPO/STUDIO CITY; STELLA PERLE/STUDIO CITY



1 Reichhaltig Gesichtsmaske „Nutri Intense“ von Lancôme, ca. 34 € **2** Gesichtskur „Collagen Intensiv Pflege“ von Dr. Spiller, ca. 38 € **3** Verfeinert das Hautbild: „Glamx Peel“ von Rodial, ca. 78 €