

DLICH GUT SCHLAFEN! NEUE TIPPS, DIE WIRKLICH HELFEN

GRAZIA



Jetzt wird's kuschelig!

33

Trend-Looks zum Wohlfühlen



Victoria's-Secret-SKANDAL

Jetzt packen die Models aus



Kim Kardashian

EUE LIEBE
ist Hollywoods
ößter Playboy



Sarah Jessica Parker

AUFSTAND

gegen „Sex and the City“

Ist die Serie wirklich frauenfeindlich?

Nr. 46 | 11. November 2021
Deutschland 3,10 Euro
www.grazia-magazin.de
Österreich 3,30 €, Schweiz 5,30 CHF,
Italien 3,90 €, Benelux 3,50 €, Spanien 3,90 €,
Kanarische Inseln 4,20 €, Frankreich 3,90 €,
Portugal 3,90 €, Slowenien 4,70 €,
Griechenland 4,60 €, Ungarn 1450 Ft



Die Augen werden schwer ...



Kennen Sie das: Man ist zwar hundemüde, aber kann einfach nicht einschlafen und wälzt sich stattdessen stundenlang im Bett rum? Hier kommt die Lösung: Diese Einschlafmaske erzeugt durch eingenahte Glasperlen ein Gewicht auf den Augen, wodurch sie sich entspannen. Zusätzlich ist die aus reinem Bambusstoff bestehende Schlafmaske extrem lichtundurchlässig, wodurch dem Gehirn signalisiert wird, das Schlafhormon Melatonin herzustellen.

„Eye Rest/Grau“ von **Cura of Sweden**, ca. 39 €



NACHTWÄCHTER

UV-Strahlen, Umwelteinflüsse, Make-up: Unsere Haut macht am Tag ja so einiges mit. Und während unsere Tagescreme hauptsächlich als Schutzschild dient, ist die Nachtpflege vor allem dazu da, die Haut zu regenerieren. Daher sind Cremes mit Inhaltsstoffen, die den Energiestoffwechsel der Haut anregen wie Vitamin C, Retinol oder Q10, besonders empfehlenswert.

1 Vitamin E und LHA-Säure verfeinern die Haut: „Age Perfect Zell-Renaissance Midnight Serum“ von **L'Oréal Paris**, 30 ml ca. 20 € 2 Strafft dank Kollagen und Zellfaktoren: „Sleep and Lift“ von **Filorga**, 50 ml ca. 79 € 3 Unterstützt die Hauterneuerung mit Indischem Wassernabel: „Regeneratio Overnight Repair Mask“ von **Ananné**, 50 ml ca. 174 € 4 Mit fünf ätherischen Ölen: „Vinergetic C+ Detox Nachtöl“ von **Caudalie**, 30 ml ca. 34 € 5 Mit Pro-Retinol und Mandelöl: „Nacht Repair Konzentrat“ von **Schaebens**, 5 Kapseln ca. 2 € 6 Regt den Zellstoffwechsel an: „Night Watch Booster“ von **A4 Cosmetics**, 20 ml ca. 116 € 7 Präbiotika schützen und pflegen die Haut: „Anti Age Hyaluron Lift NachtPflege“ von **FreiÖl**, 50 ml ca. 31 €



Schlaf-Tracker

Wissen Sie eigentlich, wie häufig Sie nachts wach sind? Wann Ihre Schlafphasen (Tiefschlaf, Leichtschlaf, REM-Phasen) beginnen und enden? Und wie die Qualität Ihrer Schlafatmung ist? Nein? Die neue „Amazfit GTS 3“ schon! Sie bewertet Ihre Schlafqualität durch wissenschaftliche Schlafanalyse und gibt Empfehlungen, wie Sie diese verbessern können.

Außerdem bietet sie auch in der Nacht eine automatische Überwachung der Blutsauerstoffsättigung und gibt eine Warnung bei niedrigem Blutsauerstoffgehalt. Die Smartwatch ist zusätzlich mit einer Fülle innovativer Gesundheits-, Fitness- und Lifestyle-Funktionen ausgestattet, die zu einem bewussteren und gesünderen Alltag verhelfen.

„Amazfit GTS 3/Terra Rosa“ von **Amazfit**, ca. 150 €, über amazfit.com

