

SHADE

I love
my

APRIL
2022

FOOD-TRENDS IM CHECK

WIE SCHÖN UND SCHLANK
SIE WIRKLICH MACHEN

UNSER STAR AMAYA
BEI GNTM

Einfach
mal nein!

SO TUN WIR NUR
NOCH DAS, WAS WIR
WIRKLICH WOLLEN

MORNING-
Boost

SO STARTEN WIR FIT
IN DEN TAG

Turn Back Time

ANTI-AGING-WAFFEN
VON KOPF BIS FUSS

Blitz-Workout

7 SUPERSCHNELLE ÜBUNGEN
FÜR EINEN FLACHEN BAUCH

Deutschland € 3,80
Österreich € 4,20
Schweiz SFr 7,10



4 194790 003801



Turn Back Time

*Anti-Aging-Wunderwaffen
von Kopf bis Fuß*

*An der (biologischen) Uhr drehen?
Das geht nicht nur mit einem healthy
Lifestyle, sondern auch mit den passenden
Kniffen und Beauty-Helfern in der
täglichen Routine!*

Einfach mal die Zeit anhalten. Zumindest in Sachen Falten und Co. ist das gar keine sonderlich verträumte Vorstellung. Also: 3, 2, 1, los – halten wir die Alterung an! Dabei gilt: Frühstarts sind ausnahmsweise erlaubt – denn die ersten Zeichen der Zeit machen sich spätestens ab Ende 20 bemerkbar. Klammheimlich produziert der Körper immer weniger Kollagen und Elastin (beides wichtig für Spannkraft und Elastizität), die Zellen der obersten Hautschicht teilen sich nur noch alle 50 anstatt alle 27 Tage. Das Resultat: weniger Wasser und Fett in der Haut sowie dünneres Gewebe – den Rest regelt die Schwerkraft. Eine Anti-Aging-Routine sollte deshalb schon ab 20 auf unserer Beauty-Agenda stehen und immer wieder Step by Step an die Hautbedürfnisse angepasst werden.



↑ **Hyaluron-Support von innen:** „Hyaluron Drink“ (von Proceanis, 49,90 €).

VITAMIN C
Der Alleskönner ist nicht nur ein Booster fürs Immunsystem, sondern auch für die Hautgesundheit.



↑ **Volle Vitaminladung:** „Vitamin C Serum“ (von Prof. Dr. Steinkraus, 79 €).



↑ **Medizinische Skincare mit Retinol:** „RED“ (von Doctor Mil, 199 €).

Let's Face It

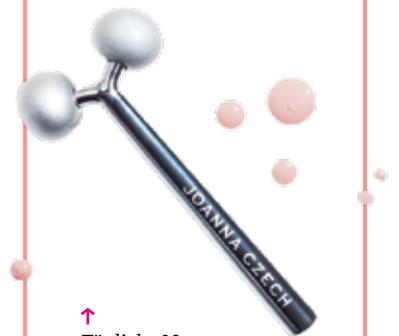
Das erste Zauberwort, um den Teint-Traum wahr zu machen: Inhaltsstoffe! Und zwar bitte die richtigen, hochkonzentriert und qualitativ gut. Die drei Topinhaltsstoffe, auf die wir setzen sollten, um die Haut auf lange Sicht fresh zu halten: Hyaluron, Retinol und Vitamin C. Neben der Qualität ist hier außerdem die Regelmäßigkeit der Anwendung entscheidend. Hier gilt genauso wie beim

Sport: ausprobieren und an die eigenen individuellen Bedürfnisse und Grenzen herantasten. Retinol einmal pro Woche am Abend anwenden und je nach Bedarf steigern. Auch Vitamin C zunächst einmal pro Woche am Morgen einbauen. Hyaluron hingegen gehört zum Basis-Equipment und sollte täglich vor der Creme verwendet werden und kann nach Bedarf zusätzlich auch supplementiert werden.

EXTRAPOWER: 3 HIGHTECH-TOOLS FÜRS GESICHT



↑ **LED-Licht** hilft bei der Bekämpfung von Falten, Unreinheiten und Pigmentflecken: „SpectraLite FaceWare Pro“ (von Dr. Dennis Gross, 479 €).



↑ **Tägliche Massagen** durchbluten das Gewebe und sorgen für mehr Sauerstoff, der die Zellen unterstützt: „Facial Massager“ (von Joanna Czech, 189 €).



↑ **Mikrostrom-Technologie** maximiert den Effekt von Pflegeprodukten: „Enhancer EH-XT20 Japanese Rituals“ (von Panasonic, 279 €).