

**BEST** BLACK FRIDAY SALE: So gibt's die besten Schnäppchen

closer

STARS, REAL LIFE & LIFESTYLE

# Closer

Real Life

**Wir haben nur einmal im Jahr Sex**



**Heidi Klum**

**EISKALTE Abrechnung!**

**Warum ist Heidi so fies?**



**Corinna Schumacher**

**GROSSE SORGE um ihre Tochter**

**ARROGANZ-ANFALL!**

**So kennt man Maite gar nicht**



**Maite Kelly**



So lecker!

**WINTER-BOWLS**

**Die machen uns fit & gesund!**



**Carina**

**Dieter Bohlen**

**EXKLUSIV**

**Sensationelle FAMILIEN-PLANUNG!**

**Was wirklich hinter seiner Tour-Absage steckt...**



Nr. 48 / 20. November 2019  
Deutschland 2,19 €  
Österreich 2,50 € Schweiz 4,50 SFR  
B/Lux/NL 2,70 € VE/E/P/Slow 3,20 €  
GR/Kan 3,40 € MT 3,70 € H 1060 HUF  
DK 25,95 DKK

# Einfach SCHÖN



SYLVIE  
MEIS (41)

## 5 SYLVIES BEAUTY-SECRETS

### FITNESS-ROUTINE

„Ich mache tatsächlich viel Sport, etwa sechsmal pro Woche“, verrät die Moderatorin. „Wichtig ist dabei eine gute Mischung aus Krafttraining und Cardio-Übungen. Ich möchte nicht nur dünn sein, sondern meine Rundungen auch betonen.“

### POWER-FOOD

„Tagsüber versuche ich sehr viel Wasser zu trinken. Außerdem achte ich darauf, viel Protein zu mir zu nehmen und gute Fette, die in Avocados und Lachs stecken, zu essen.“

### BODY-BOOSTER

„Für ein straffes und festes Bindegewebe peele und massiere ich meinen Körper regelmäßig.“ Das kurbelt die Durchblutung an und sorgt für knackige Kurven.

### BLITZ-STYLING

„Wenn es schnell gehen muss, verwende ich nur ein bisschen Mascara und einen pflegenden Lippenstift. Damit der Rest meines Körpers auch ein wenig schimmert, benutze ich eine Bodylotion mit extrafeinen Glanzpartikeln. So sieht die Haut super-straff aus und ist gleichzeitig ausreichend gepflegt. Beim Haarstyling setze ich gern auf lässige Beachwaves.“

### SCHÖN VON INNEN

„Ich schwöre auf Beauty-Drinks mit Hyaluronsäure. Die mixe ich einfach morgens in meinen Smoothie. Seit ich sie trinke, ist meine Haut straffer geworden und hat einen tollen Glow. Auch meine Nägel und Haare wachsen schneller und gesünder nach.“



SYLVIES  
LIEBLING  
Beauty-Drink  
„Regulatpro  
Hyaluron“,  
Dr. Niedermaier, 200-ml-  
Flasche für  
ca. 35 € (bei dm).

SOS-  
TIPPS

## Frisch trotz SCHNUPFEN



Das Wichtigste beim Kranksein: Auskurieren! Doch selbst wenn wir uns langsam besser fühlen, sehen wir oft trotzdem schlapp aus. Diese Tricks verstecken die Anzeichen geschickt:

### Gerötete Schnupfnase kaschieren

Vom permanenten Schnäuzen wird die Nase schnell wund. Sobald nicht mehr ständig ein Taschentuch an ihr reibt, können Rötungen mit grünstichigem Concealer ausgeglichen werden.

### Reibeisen- lippen glätten

Im Winter ist die zarte Partie ohnehin meist trocken. Husten und Co. tun ihr Übriges. Statt mit der Zunge lieber mit einem reichhaltigen Lipbalm in dezentem Rosé darübergehen und die Haut-Regeneration ankurbeln.

### Fahlen Teint beleben

Fehlt es dem Körper an Energie, sehen wir auch schnell ziemlich abgeschlagen aus. Neue Frische spendet apricotfarbenes Creme-Rouge – das verschmilzt mit der Haut und setzt sich nicht an rauen Stellen ab.

## Ring frei!

War die Nacht mal wieder zu kurz und **dunkle Augenschatten** machen sich breit? CLOSER verrät, wie wir sofort ausgeschlafener aussehen...

### Hellwache Pflegehelfer

Sind die Schatten bläulich, helfen Cremes mit Koffein. Sie kurbeln die Durchblutung an – und auch das Blut in den feinen Gefäßen unter dem Auge fließt schneller. Sollen Schwellungen gemindert werden, eignen sich kühlende Augen-Pads mit Hyaluron.

### Smarte Make-up-Profis

Um dunkle Augenringe auszuradiieren, ist ein lichtreflektierender Concealer ideal. Als Finish einen sogenannten Bananen-Puder mit Gelbpigmenten aufstäuben: Das gleicht den Hautton zusätzlich aus.

**Augencreme** Mit Grüntee und Parakresse „Sofort Glättende Augencreme“. Sante, ca. 13 €.



**ISANA®**  
HYDROGEL EYE-PADS  
GLOW  
& Shine  
stimuliert schone Augenpartie  
kühlt & entspannt  
reguliert & spendet



### Eye-Patches

„Glow & Shine Hydrogel Eye-Pads. Isana, ca. 2 € (bei Rossmann).“

**Bananen-Puder** „It's Banana Brightening Setting Powder“. Too Faced, ca. 28 €.

