

**INTOUCH
XXL**
40 Seiten
extra!

INTOUCH



**HOHN &
SPOTT!**

Jetzt tritt Meghan gegen die Royals nach



Jennifer Lopez



Kendall Jenner

Slow Carb, Blue Zones, Volumetrics ...

Die neuen
Trend-Diäten
der Stars



Verdächtiger
♥ RING! ♥
Geht es bei ihrer neuen Liebe jetzt ganz schnell?

Lena Meyer-Landrut



Prince Damien

Liebes-Sensation
nach dem Dschungel!

33
Seiten
SCHLANK-SPECIAL
Rezepte, Workouts,
Fatburner

CLEVER TRICKSEN

Getönte Bodylotion und Öle kaschieren sichtbare Äderchen und blaue Flecken perfekt. Feine Schimmerpigmente lassen Dekolleté, Oberarme und Beine dazu ebenmäßiger und glatter aussehen und tricksen so nervige Dellen weg. Keine Lust, täglich zu schummeln? Dann bringt eine Bräunungsdusche im Beauty-Salon die Haut für rund eine Woche auf Sonnenkurs – und lässt uns so automatisch etwas schlanker aussehen.

1. BODYSERUM

„Coco Pearl Hyaluronic Neck & Body Serum“, mit sanftem Perlmutter-Schimmer. Hello Body, ca. 40 Euro.

2. GETÖNTE BODYLOTION

Mit leichtem Selbstbräuneranteil: „Summer Glow Body Lotion“. Dove, ca. 3 Euro.

3. SCHIMMERÖL

„Lumière Bronzée Shimmer Oil“, auf Kamelienbasis. French Girl, ca. 35 Euro.

4. SCHIMMERPUDER

Für Gesicht und Dekolleté: „Pop Goes The Glow C Pop-Face & Eye Palette“. Becca, ca. 45 Euro.



ROLL DICH GLATT

Täglich im Fitnessstudio abschwitzen? Nervt! Für einen straffen und fitten Körper schnappen wir uns ab sofort lieber eine Faszienrolle: dafür auf den Boden setzen, die Rolle unter die Achillessehne klemmen und langsam bis zum Popo rollen. Das lockert das Gewebe und kurbelt den Lymphfluss an. Die Folge: Neues Kollagen wird aufgebaut, überschüssiges Wasser ausgeschwemmt und die Haut nach und nach straffer.



FASZIENROLLE

Lockert Verhärtungen: „Standard Faszienrolle Black/Green“. Blackroll, ca. 32 Euro.

TIEF DURCHATMEN

Immer schön relaxt bleiben: Wenn wir Stress haben, produziert der Körper das Dickmacher-Hormon Cortisol. Um das zu vermeiden, hilft eine einfache Entspannungsübung: Tief in den Bauch einatmen, dann fünf Sekunden die Luft anhalten, dann wieder tief ausatmen. Mehrmals wiederholen und dabei die Augen schließen. Ommm ...

SCHÖN VON INNEN

1 Spice it up: Chili regt den Stoffwechsel an und darf unseren Gerichten ab sofort ordentlich einheizen.

2 Flatter me: Stärkearme Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl und grüne Bohnen sorgen für einen flachen Bauch.

3 Cheers! Grüner Tee hilft dauerhaft beim Abnehmen.



BEAUTY-DRINK FÜR KNACKIGE KURVEN

ZUTATEN FÜR EINEN DRINK

Saft eines Granatapfels - Saft einer Grapefruit - 1/2 Rote Bete in Stueckchen - 1 Regulat-pro Hyaluron Ampulle (Dr. Niedermaier, 20 Stück, ca. 70 Euro)

Alle Zutaten im Mixer zerkleinern, in ein Glas gießen und zum Schluss den Beauty-Shot dazugeben. Schmeckt gut und festigt das Bindegewebe.