

Muckis sind die beste Medizin *Warum sie sogar Krankheiten heilen*

# SHAPE

SHAPE  
MAI  
2019

*Newer  
Look!*

Deutschland €3,50  
Österreich €3,90  
Schweiz SFr 6,80

**Neue  
Low-Carb-  
Gerichte**  
für den ganzen  
Tag, die satt &  
schlank machen!



# 1000 Kalorien WEG!

**DIESES FATBURNER-WORKOUT  
KILLT EXTRA-KILOS & VERÄNDERT  
DEN GANZEN BODY**

**TSCHÜSS, WINKELARME!**

**Sexy  
Oberarme**  
wie VANESSA HUDGENS  
Straff statt wabbelig,  
definiert statt aufgepumpt  
- mit diesen  
Übungen klappt's!

**MEHR  
ENERGIE!**  
In 30 Minuten dank  
*Gute-Laune-Yoga*



**GLÜCKLICH IN 60 SEKUNDEN**  
Mini-Tricks, die unseren Alltag sofort fröhlicher machen

19.12.11  
BEAUTY  
KOLUMNE

# SCHLÜRF DICH SCHLANK!

Ob das funktioniert? SHAPE-Redakteurin Johanna macht den Selbstversuch und testet den neuen Schönmacher-Wunder-Drink

**S**echs Stunden Schlaf, dann zehn Kilometer joggen, acht Stunden arbeiten, dazwischen fünf Tassen Kaffee, unzählige Snacks, noch zwei (okay, eher drei) Drinks mit den Girls und alles wieder auf Anfang. Klingt nach einem perfekten Tag für mich. Ist es aber nicht. Auch wenn ich mir immer eingeredet habe, mein Lifestyle wäre gesund und ich habe Power für zehn, hat mein Körper irgendwann Streikbereitschaft signalisiert. Dunkle Ringe unter den Augen und Unreinheiten an Stirn und Wangen. Auch wenn ich es nicht zugeben wollte: Ich war nonstop müde und ständig erkältet. Auch dieser Speckring am Bauch wollte trotz Running einfach nicht verschwinden. Zeit für einen Plot Twist! Ich starte die „Regulatpro Slim Beauty“-Kur.

## TAG 1 BIS 7

Mein Plan: Der „Slim Beauty“-Shake soll für die nächsten zwei Wochen mein Frühstück ersetzen. Ballaststoffe wie Glucomannan und Inulinaktiv sollen für anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Ich konnte es erst nicht glauben, aber Heißhunger hatte ich tatsächlich kein einziges Mal! Was mir besonders gefällt: Das Shaken dauert nur 20 Sekunden. So komme ich satt UND pünktlich in die Redaktion. On top: täglich eine Yoga-Einheit, dafür aber eine Running-Pause, mindestens acht Stunden Schlaf, weniger Süßes und Kaffee. So weit die Theorie. Die Praxis bereitet mir in den ersten beiden Tagen etwas Kopfschmerzen – wortwörtlich. Auch fühle ich mich schlapp, muss aber immerhin nicht hungern. Der Drink hält, was er verspricht. An Tag sechs kann ich den Unterschied fühlen, habe endlich mehr Power, bilde mir sogar ein, der Bauch sei flacher geworden.

## TAG 8 BIS 14

Als wäre übers Wochenende etwas mit mir passiert, gibt's am Montag plötzlich Komplimente: Warst du beim Friseur? Wie deine Haare glänzen! Und du strahlst so! Kann es wirklich sein, dass mir ein Drink-Glow-Teint und Glanz-Mähne verschafft? Zumindest verspricht er wegen hoch dosierter Hyaluronsäure und Mangan ein strafferes Bindegewebe, gesundes Haar und

Nagelwachstum sowie eine reine, gut durchfeuchtete Haut. Wieder zu Hause mach ich den Slim-Test: Kilos sind nicht gepurzelt, aber ich passe wieder in meine alte Lieblingsjeans.

## FAZIT

Der Drink-gewordene-Mädchen-traum kann wirklich was. Aber der Mix macht's. Zum einen hat der tägliche Cocktail aus Vitamin D, Magnesium, Vitamin C, Biotin, Niacin und Zink in 14 Tagen meiner müden Haut ihren Glow zurückgebracht, während Erbsenprotein und Molkenweiß mir genug Power für den Tag gegeben haben. Mindestens genauso wichtig: Mit der Kur ist Routine in meinen täglichen Wahnsinn eingekehrt. Ich achte jetzt auf Ernährung, Schlafgewohnheit und Lebensstil, kurz – auf mich. Nach dem Experiment steige ich wieder auf ein bissfestes, aber gesundes Frühstück um. Den Trick mit dem Shake behalte ich im Kopf, falls ich wieder mal eine Blitz-Beauty-Kur gebrauchen kann...

## FAST FOOD

Geht schnell und easy: 30 g (2 gestrichene Messlöffel) „Regulatpro Slim Beauty“ von Dr. Niedermaier Pharma (540 g ca. 60€) in ca. 100 ml Wasser einrühren und mit 300 bis 500 ml Wasser auffüllen – fertig. Den hübschen zartrosa Drink nehme ich to go.



## SLOW MORNINGS

In der 1. Woche gönne ich mir jeden Morgen 20 bis 60 Minuten Yoga. Mit der 2. Woche fühle ich mich viel fitter, jogge auch mal wieder

