

BENICIO DEL TORO ÜBER

SEINE GEHEIMEN LEIDENSCHAFTEN

InStyle

FASHION + STARS + BEAUTY + LIFESTYLE

NOVEMBER 2010

€3

LET'S PARTY

- ✓ Lammfell-Westen
- ✓ Leo-Booties
- ✓ Strick-Ponchos
- ✓ Pailletten-Hosen

WE ♥ SEVENTYS

Schlaghosen
Hippie-Hüte
Hot-Pants

BUSINESS-LOOKS

... und der
Aufschwung kommt!

EVA LONGORIA PARKER

„Wir wünschen uns viele Kinder. Ich bin gern verheiratet“

„THE MENTALIST“
SIMON BAKER
Mein glückliche
Familienleben

EMMA WATSON
 („HARRY POTTER“)
Über Selbstfindung
und Friseurbesuch

**GRAFFITI
NAGELLACK**
Brav war gestern

DETOX & FASTEN
Folter? Vergnügen?
Drei spannend
Erlebnisbericht



4 194881 503203

5 TAGE DIÄT TO GO

- **Was ist erlaubt?** Drei Essen pro Tag mit Botanical Delight, nur Säfte mit Juice Delight, tagsüber Säfte, abends Essen mit Juice & Dinner
- **Vorteil** Kein Zeitauf-

1,5 bis 4 Kilo Gewichtsverlust, die Ernährungsgewohnheiten werden umgestellt

wand, weil man alles geliefert bekommt und nichts einkaufen muss

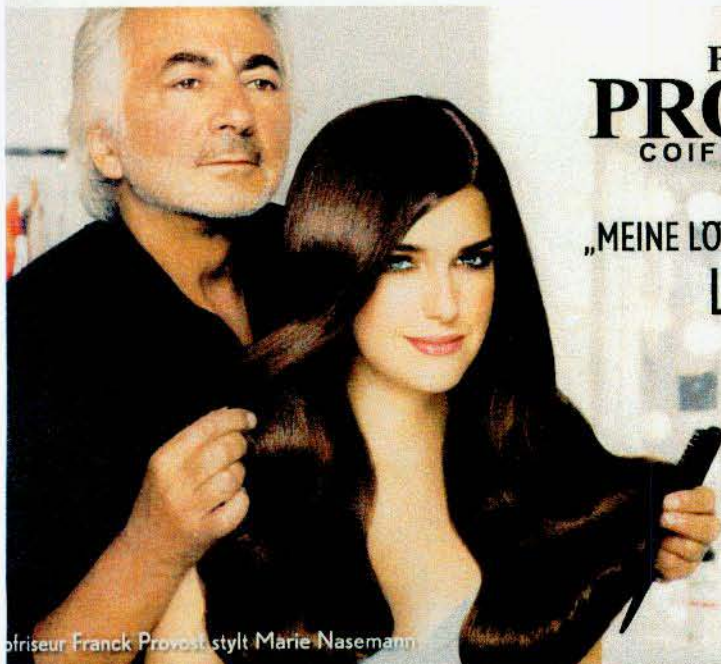
- **Nachteil** Teuer. So ein Service kostet ab ca. 245 Euro für fünf Tage
- **Infos** detox-delight.com

Vorkochen zu Hause und essen aus Tupperware-Schüsseln im Büro sind mir ein Gräuel. Aber Detox ist inzwischen in aller Munde, ich wollte das einfach mal ausprobieren. Über Freunde erfuhr ich von einem Münchener Unternehmen, das entschlackende vegetarische Menüs – vom Frühstück über Zwischenmahlzeiten bis zum Abendessen – jeden Morgen frisch ins Haus liefert. Perfekt, dachte ich, „Detox Delight“ wird für die nächsten fünf Tage mein Koch. Dass ich dafür täglich fast 50 Euro berappen sollte, hörte sich erst ganz schön happig an. Aber dann rechnete ich mal nach, was ich normalerweise so ausgabe an einem Tag – mittags Kantine, ein Latte macchiato hier, ein Cappuccino da, Abendessen im Restaurant, ein paar Drinks in der Bar... Okay, ich bestellte den „Detox Delight“-Lieferservice morgens um 8.30 Uhr nach Hause. Immer pünktlich und gut gelaunt war der nette Typ, auf den ich mich schon bald jeden Morgen richtig freute.

Mein „Essen auf Rädern“ sah auch wirklich lecker aus und schmeckte überhaupt nicht nach Diät. Minipizzen, Veggie-Burger, Salate – alles fleischlos, versteht sich – und für zwischendurch einen Saft. Die Portionen waren reichlich, Heißhungerattacken kein The-

ma. Aber: Die ersten zwei Tage hatte ich – für mich völlig ungewohnt – Kopfschmerzen, war abends müde und kaputt. Fix und fertig. So schlimm, dass ich sogar freiwillig den Montags-Jour-fixe mit meinen Freundinnen sausen ließ. „Bist du krank“, fragten sie voller Mitgefühl. „Nein, ich detoxe“, antwortete ich leicht gereizt. Dass diese Nebenwirkungen völlig normale Begleiterscheinungen einer Entgiftungskur sind, hatte ich gehört. Also tröstete ich mich damit, dass da bereits etwas passiert in meinem Körper. Am dritten Tag zeigte die Waage sogar schon eineinhalb Kilo weniger, ich fühlte mich fit und kam morgens schneller aus dem Bett als gewöhnlich. Der Feind begegnete mir am dritten Tag in Form eines Cappuccinos, der beim Lunch mit Kollegen an mir vorbeigetragen wurde. „Nimm mich“, schien er mir zuzurufen. Ich konnte nicht widerstehen und bestellte mir eine Tasse. Das schlechte Gewissen plagte mich zwar schrecklich, aber ich bildete mir ein, den besten Cappuccino meines Lebens zu trinken. Ich hatte ohnehin das Gefühl, dass mein Geschmacks- und Geruchssinn, seit ich detoxte, wesentlich intensiver reagierte.

Die Strafe kam postwendend beim nächsten Wiegen. Der Gewichtsverlust war vollständig wieder wettgemacht. Den nächsten Tag hielt ich mich streng an die Regeln, löffelte brav meine Gemüsesuppe und aß Salat, obwohl Sprossen meine Laune gehörig dämpften. Am fünften Tag feierte mein Freund Jörg Geburtstag. Ich ging hin mit den besten Vorsätzen, nur Wasser zu trinken, mein Lieferdinner hatte ich bereits zu Hause eingenommen. Bis zehn Uhr abends hielt ich durch, doch als mir zum dritten Mal ein Glas Wein unter die Nase gehalten wurde, griff ich zu. Detox ade! Damit war die Kur gelaufen. Mein Fazit: So ein Komplett-Detox-Programm ist eine gute Sache, die auch wirkt, wenn man sich genau daran hält. Und vor allem, wenn man es schafft, sich während dieser Zeit gesellschaftlich auszuklinken. Mir fehlt dazu offensichtlich die nötige Disziplin und die Lust auf



FRANCK
PROVOST
COIFFEUR DE PARIS

„MEINE LÖSUNG FÜR PERFEKTEN
LAUFSTEG-GLANZ ZU HAUSE“

Franck Provost

- Professionelle Formeln
- Shampoos ohne Silikone
- Großes Salonformat im Einzelhandel



€ 3,49*