

...noch 6 Wochen

- *Regelmäßige Body-Peeling-Termine im Day Spa reservieren
- *Nagelproben für Hände und Füße

BODY- UND NAGELPFLEGE VOM PROFI

Peeling-Power Für den Körper kommen glättende Maßnahmen aus fachkundiger Hand auf den Plan: mechanische Microdermabrasion oder ein Fruchtsäurepeeling. Das wird nach kurzer Einwirkzeit neutralisiert, eine Pflegelotion stellt den pH-Wert der Haut wieder her. Das Ergebnis: verblüffend feine, leuchtende Haut, bereits nach dem ersten Mal (je Körperzone ab 40 Euro, im Skin Biology Center, sbc-hamburg.de). **Tipp** Ab jetzt wöchentlich wiederholen und kurz vor der Trauung gezielt an Ellbogen und Knien durchführen lassen. **Nagelcheck** Mit Mani- und Pediküre-Behandlungen beginnen und Lackvarianten für den großen Auftritt der Hand beim Ring-Anstecken testen. French? Nude? Oder Knallrot? Wir sagen: Hauptsache gepflegt.

1 „Detox Delight“-Kuren, für 5 Tage ab ca. 270 Euro
2 „Body Shaper“ von Oenobiol, 60 Kapseln, ca. 23 Euro (in Apotheken)



...noch 4 Wochen

ENDSPURT

Nur noch einen Monat bis zum D-Day?

Genau der richtige Moment, die effektivsten

Maßnahmen für gutes Aussehen zu ergreifen. **Mit Genuss** Gönnen Sie sich ein entgiftendes Ernährungsprogramm! Alles, was Sie essen dürfen, wird fertig zubereitet zu Ihnen nach Hause geliefert. Wer bis zu 19 Tage durchhält, wird mit strahlender Haut, mehreren Kilo Gewichtsverlust, einem besser funktionierenden Stoffwechsel und massenhaft Energie belohnt. Danach bleiben ein paar Tage Zeit, den Körper langsam auf die Völlerei am Hochzeitstag vorzubereiten (detox-delight.com). **Mit Strom** Sportmuffel, Ungeduldige oder Perfektionisten, die innerhalb der letzten Wochen besonders erfolgreich am Brautkleid-Body feilen wollen, machen das am besten mit EMS-Training. Die aus der Physiotherapie stammende Elektronische Muskelstimulation ist hocheffektiv und erfolgreich binnen kürzester Zeit. 20 Minuten unter Strom sind so wirksam wie drei Stunden Fitness - weshalb nicht mehr als zwei Einheiten wöchentlich empfohlen werden (25minutes.de). Perfekt dazu: Nahrungsergänzungsmittel, die die Fettaufnahmefähigkeit der Zellen bremsen.



KURZURLAUB

„Cellular Power Infusion“ regeneriert und erneuert die Haut intensiv. Als 28-Tage-Kur von La Prairie, viermal 7,8 ml, ca. 390 Euro



extra
tipp!