

leicht
So finden Sie Ihren Stil!

Beauty, Mode, Lifestyle:

die 18 besten Blogs zum Stöbern und Inspirieren-Lassen

Schon jetzt mit kleinem

ASTRO GUIDE 2015

TEST: Wie hoch ist sein Fremdgerisiko?

Taylor Swift
„Männer wollen in der Liebe gequält werden“

112
Glücks Momente

Damit kommen wir in Stimmung: sexy Wäsche, Tee-Beauty, Adventsdeko, Plätzchen ...

Frauen, Männer und

DIE VAGINA LÜGE

BEAUTY:
Warum jeder tolle Haut haben kann

Über Nacht:
Eine Kleidergröße weniger

Die verblüffenden Tricks der Stars



Die Tricks der Stars: Eine Kleider- größe weniger über Nacht

Wenn jemand wissen muss, wie's geht, dann sie: Mit Shapewear und Beauty-Treatments bringen sich die Promis ganz schnell in **Top-Form**



JENNIFER
LOPEZ



Last-minute-Strategien

Slimming-Bad

Jennifer Lawrence nimmt vor wichtigen Red-Carpet-Events ein Bad mit Bittersalz (Magnesiumsulfat). Eine halbe Stunde abtauchen soll das Gewebe entschlacken und den Body schlanker machen.

Warmes Workout

Bei Promis wie Lady Gaga, Madonna und Beyoncé beliebt: Bikram-Yoga. Im 38 bis 40 Grad warmen Kursraum kommt man bei Sonnengruß & Co. besonders stark ins Schwitzen – und verliert so auch sichtbar an Umfang.

Schlankwickel

Halb Hollywood schwört auf Body Wraps: Bei diesem Treatment wird der Körper straff mit wasserstoffgetränkten Bandagen umwickelt. Für daheim: „Ongkara Frei Alga Body Wrap Bandagen“ von être belle, 5 Stück ca. 84 €.



Blähbauch-Stopp

Viele Stars verzichten auf Blähendes wie Zucker und künstliche Süßstoffe, Kohlensäure, Bohnen, Kohl und Zwiebeln. Liv Tyler meidet sogar Milchprodukte. Stattdessen gibt's viel entwässerndes Gemüse wie z.B. Spargel.

Ausdörr-Taktik

Nicht zur Nachahmung gedacht ist Adriana Lima's Tortur für die Victoria's-Secret-Show: Zwölf Stunden vorher nimmt sie nichts mehr zu sich – nicht einmal Wasser! Durch das Austrocknen soll sie bis zu acht Pfund abnehmen.