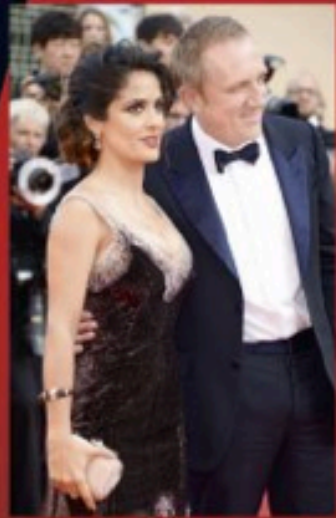


MADONNA

23. 5. 2012
society24.at 2,50 Euro

STARS
STYLE
& GALAS

SOCIETY



**HOLLYWOOD
IN CANNES**
So glamourös ist
das Filmfestival



**DIE NEUE
DANCING
QUEEN:**
Petra Frey im
Sieger-Interview

Schönste
Catwalk-Stars:
Milla Jovovich,
Naomi Campbell
und Karolina
Kurkova

**DAS GROSSE
FOTO-EXTRA**

LIFE BALL

Die schönsten
Bilder, die
berührendsten
Momente



12

HEALTH
schau auf dich!

Strauss

WIE KATE

HINGUCKER
Straffe Arme, traumhafte
Beine und eine Wespen-
taille: Kate punktet mit
Traumfigur.



Da staunen nicht nur die Soldaten: **HERZOGIN KATE** hat ja verboten **SEXY BEINE!** Von Pflege bis Sport: Wir verraten, was auch Sie für einen straffen Body tun können.

Ernährung

Nährstoffe gegen Cellulite

Straff von innen. Das Beauty-Elixier für die Bikini-Figur heißt Kieselsäure (sorgt für eine bessere Vernetzung der Bindegewebsfasern untereinander). Reich an **Kieselsäure** sind Haferflocken und Kartoffeln (am besten mit Schale genießen!). Im Kampf gegen Dellen geht nichts ohne **Eiweiß**: Bindegewebsaufbauende Aminosäuren finden sich in Molke, Weizenkeimen, Gelatine und Eiklar. Das Spurenelement **Selen** schützt das Bindegewebe vor Schadstoffen, die es schneller altern lassen. Top-Quellen: Hefeflocken und Pistazien.

Strahlend wie die Frühlingssonne zieht Herzogin Catherine von Cambridge, 30, alle Blicke auf sich. Längst gilt die Frau von Prinz William, 29, als Englands neue Stil-Ikone. Und das nicht nur wegen ihrer stilsicheren Auswahl der Garderobe – sondern auch, weil sie in dieser eine blendende Figur macht. In den leichten Sommerkleidern und beinverlängernden High Heels kommen Kates ansehnliche Formen perfekt zur Geltung.

Die Kate-Diät. Sie hätten auch gerne straffere Beine, einen knackigeren Po oder einen flacheren Bauch? Das klappt mit unserem Figur-Programm (siehe *Küsten diese und nächste Seite*) vielleicht nicht von heute auf morgen. Aber fest steht: Mit dem richtigen Mix aus gesunder Ernährung, Bewegung und Pflege kann jede Frau ihre „Problemzonen“ optimieren.

Ihre superschlanke Silhouette verdankt Kate übrigens der strengen „Dukan-Diät“: Das Abnehm-Programm des Pariser Arztes gliedert sich in vier Phasen und besteht vor allem aus Eiweiß (Joghurt, Fisch, Huhn, Steak), Salat und Gemüse. Entscheidend im Kampf gegen Übergewicht



Pflege & Treatments

Gut rubbeln und cremen

Gepflegte Haut wirkt glatter: Cremen Sie Problemzonen morgens mit Anti-Cellulite-Lotion (z. B.: von Vichy) ein. Eine **Zupfmassage** verstärkt die Wirkung: Einzelne Hautpartien zwischen zwei Fingern anheben und wieder fallen lassen.

Straffer mit Thermo-Wickel

Körperwickel (**Bodywraps**) forcieren die Fettverbrennung und helfen, den Umfang zu reduzieren: Durch die Wärme wirken zuvor aufgetragene Straff-Lotions intensiver. Gibt's z. B. in Apotheken.

Behandlungen beim Profi

Nachweisbar straffere Haut ermöglicht die **Endermologie** (ab 50 Euro pro Behandlung, in Arztpraxen). Bei mittelstarker Cellulite bewährt sich der **Hipoxi-Trainer**: Das Ergometer, eingehüllt in eine Unterdruckkammer, regt Durchblutung und Lymphfluss an. 10 Behandlungen ab etwa 300 Euro. Studios unter: www.hypoxi.net

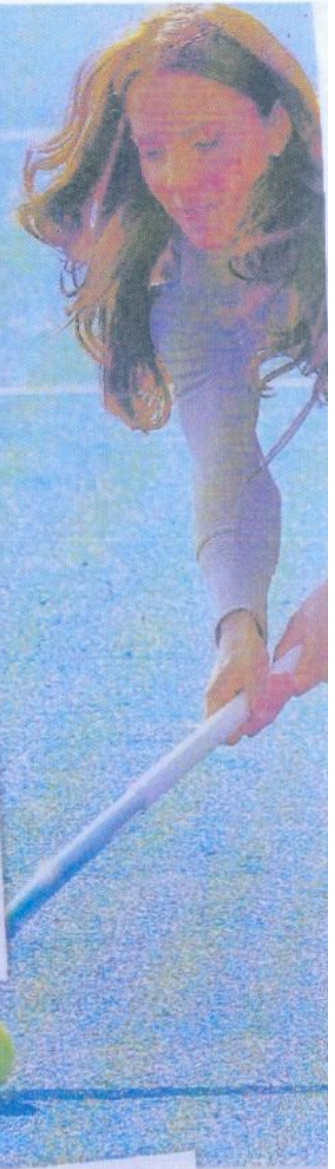
HEALTH

schau auf dich!

*Sesam und Leinsamen sind **GEHEIMWAFFEN** für eine straffe Haut. Am besten über Salate oder über Frühstücks-Müslis streuen!*

und unschöne Dellen ist eine vitaminreiche Ernährung, die einer Übersäuerung des Organismus entgegenwirkt. Kartoffeln, Gemüse und reifes Obst sind die stärksten Basenbilder. Sie sind reich an Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen und bilden Mineralsalze, die die Säuren neutralisieren.

Extra-Tipp. Eine „Geheimwaffe“ für die Top-Figur sind Samen wie Sesam oder Leinsamen. Sie haben entschlackende, reinigende Wirkung. Tipp: Je einen Esslöffel davon über das Müsli oder über einen Salat streuen. Auch Nährstoffe wie Kieselsäure oder Selen (siehe Kasten auf Seite 59) sind wichtig für den Aufbau eines straffen Bindegewebes. Und: Trinken Sie schon zum Frühstück ein Glas Orangensaft:



Figurwunder Body Wrap

Hilfe bei hartnäckiger Cellulite und Fettdepots. NOVASAN Body Wrap Set, einfache Anwendung für zu Hause.

Effiziente Ergebnisse schon nach kurzer Zeit

Eine ärztlich geleitete Studie belegt: Nach 10maliger Anwendung zeigt sich das Hautbild deutlich straffer und Cellulite wurde geglättet. Eine Umfangreduktion bis zu 6 cm an den Problemzonen ist möglich – das ist mehr als eine Kleidergröße.

Warum Body Wrap-Behandlungen funktionieren

Das NOVASAN Bodywrapping-Gel wirkt umfangreduzierend durch einen Mix aus ätherischen Ölen. Durch den Folienwickel können die hochdosierten Wirkstoffe tiefer in das Gewebe eindringen. Das kühlende Nachbehandlungs-Gel aktiviert den Stoffwechsel und ergänzt die figurformende Wirkung perfekt.



Erhältlich bei BIPA, in Ihrer Apotheke (PZN: 3845695) und im Online-shop. Info und Anwendervideo unter www.pharmawell.at

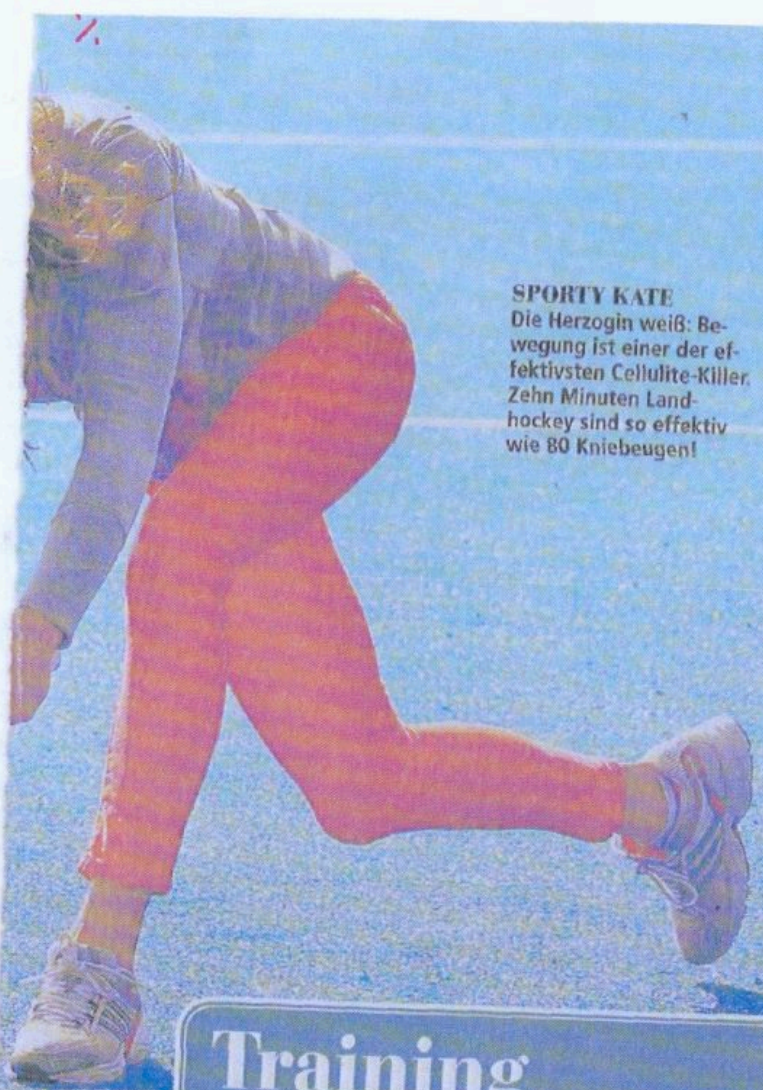
WERBUNG

So schummeln Sie sich in Bestform!

DIE BESTEN SOS-TRICKS

Sie wollen im Bikini oder im Mini eine perfekte Figur machen? Mit diesen Schummelhilfen klappt's:

- 1. HIGH HEELS.** Der **Kate-Trick:** Auf hohen Absätzen sehen Beine fast doppelt so lang und grazil aus. Und der Gang gewinnt an Sex-Appeal.
- 2. BESTER BIKINI.** Lässig und langbeinig an den Strand schlendern – das funktioniert am besten mit Beach-Wear mit **hohem Beinausschnitt**. Vorsicht: Triangel-Bikinis mit dünnen Bändchen seitlich sind nur etwas für sehr schlanke Frauen. Wer nicht viel Bein zeigen will, hilft am besten einen Pareo lässig um die Hüften.
- 3. GLITZERND.** Auch **schimmernde Öle** rücken zart gebräunte Beine und Arme ins beste Licht: Goldene Perlmutter-Partikel umhüllen die Haut wie ein Goldschleier (gibt's etwa von Kenzo).
- 4. CAMOUFLAGE.** Optik-Probleme wie Äderchen oder blaue Flecken? Das hilft: **Wasserfeste Body-Camouflage** (etwa von Artdeco) gibt Tarnung!



SPORTY KATE

Die Herzogin weiß: Bewegung ist einer der effektivsten Cellulite-Killer. Zehn Minuten Landhockey sind so effektiv wie 80 Kniebeugen!

Training

Aktiv gegen Cellulite: So geht's!

1. Fett weg. Bewegung ist einer der besten Cellulite-Killer. Doch nicht jede Sportart ist dafür optimal: Tennis oder Squash können durch die abrupten Stopps das Bindegewebe sogar schwächen. Zum Fettabbau eignen sich **Ausdauersportarten** wie Walking, Radfahren oder Inline-Skaten am besten.

2. Muskel-Tuning. Die beste Straff-Übung: Hinstellen, Beine leicht grätschen, Hände auf den Po, Zehen zeigen nach außen. Nun mit geradem Rücken die Knie möglichst tief beugen. Bis 15 zählen, dann wieder strecken. 20-mal. Am besten täglich machen!

3. Beine straffen. Wenn Beine und Knöchel untertags leicht anschwellen, hilft diese **Übung:** Im Stehen langsam auf Fersen und Zehenspitzen wippen. Lindert Stauungen im Gewebe und strafft die Waden!

4. Straff-Hit. Der beste Gewebe-Straffer im Sommer ist Schwimmen: Dabei bleibt schon nach 20 Minuten ordentlich Fett auf der Strecke. Und das Wasser wirkt wie eine durchblutungsfördernde Massage. Go for it!

Vitamin C repariert kaputte Zellen und sorgt für feste, glatte Haut. Der Super-Straffer ist auch in Brokkoli, Paprika, Äpfeln und Kohl enthalten. Bewegung heizt den Fettzellen zusätzlich ein und Pflegen-Treatments sind das Tüpfelchen am i. Glatte Haut und eine Top-Silhouette sind kein Zufall. Man muss dafür etwas tun. Aber es lohnt sich. Nicht nur für Kate...