

Vorsicht bei Cellulite!

Keine mag sie, fast jede hat sie: die berühmt-berüchtigte Orangenhaut lässt die Haut der Problemzonen uneben und schlaff aussehen. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen war es durchaus sinnvoll, in „guten Zeiten“ Fettdepots anzulegen, damit man später davon zehren konnte. Bei falscher Ernährung und zu wenig Bewegung entwickeln sich diese Fettdepots allerdings zu ungeliebten Pölsterchen, die mit herkömmlichen Methoden nur schwer wieder loszuwerden sind.

Diese Anhäufung von Fettzellen ist aber nicht nur unschön, sondern kann langfristig auch zu schmerzhaften Entzündungen führen, wenn das Gewebe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Lassen Sie Cellulite daher sorgfältig überwachen und bei Bedarf behandeln. Bei Marie France Bodyline werden die Problemzonen mit speziellen Kombinationen aus traditionellen Kräuterwickeln und Thermobehandlungen entschlackt. Fettdepots lösen sich auf, das Hautbild bessert sich merklich.

Einfache Tipps für mehr Bewegung

Viele Frauen, die mitten im Beruf stehen oder kleine Kinder zuhause haben, finden einfach keine Zeit für stundenlanges Fitnesstraining. Kein Problem: Ihr Alltag bietet genug Möglichkeiten für angenehme und wohltuende Bewegungen.

- Auf dem Weg zur Arbeit: Nehmen Sie doch statt dem Auto mal Ihr Velo oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Tram. Die Bewegung an der frischen Luft macht Sie fit für einen neuen Arbeitstag und hebt die Laune. Wer gar nicht auf sein Auto verzichten möchte oder kann, sollte wenigstens ein Stück entfernt parkieren, damit der Fußweg weiter ist. Also nicht ärgern, wenn es mal wieder keinen Parkplatz vor der Tür gibt, sondern freuen, denn schon ein paar Schritte an der frischen Luft tun dem Körper gut.
- Während des Tages sorgt ein kleiner, aber flotter Spaziergang um den Block für einen Frischekick und tut viel besser als eine „Zigipause“. Auch eine gute Möglichkeit für ein etwas ungewöhnliches Meeting: Nehmen Sie die Kollegin zur Besprechung einfach mit nach draussen und gehen Sie gemeinsam ein paar Schritte.
- Treppensteigen für schöne Beine: Vergessen Sie den Aufzug! Regelmässiges Treppensteigen ist das Beste, was Sie für schlanke Oberschenkel und eine straffe Haut in der BBP-Zone tun können.
- Kinder als Fitness-Trainer: Ihre Kinder werden es genauso geniessen wie Sie, wenn Sie mit Ihnen draussen rennen, fangen spielen oder klettern. Versuchen Sie, einen halbe Stunde mit dem Tempo Ihrer Energiebündel mitzuhalten. Ein wunderbarer Nebeneffekt: Wer sich draussen richtig auspowert, schläft bei Nacht tief und erholsam – egal ob gross oder klein.
- Ein bisschen schneller: Wenn Sie statt gemütlich zu bummeln etwas rascher ausschreiten und zügig Ihre Wege zurücklegen, sparen Sie nicht nur Zeit, sondern bringen zusätzlich Ihren Kreislauf auf Trapp. Das fördert die Durchblutung, verbessert die Ausdauer und stärkt das Immunsystem.
- Putzen Sie sich doch mal auf einem Bein die Zähne. Wenn das kein Problem ist, machen Sie zusätzlich die Augen zu.

Geniessen auf gesunde Art!

Was tun Sie, wenn Sie sich selbst verwöhnen wollen? Essen? Was geniessen Sie am meisten? Ein feines Menü mit Freunden? Wer essen und geniessen gleich setzt, tut sich schwer, die Lust auf kleine Köstlichkeiten einzudämmen. Dann helfen Ihnen folgende Tipps.

Fragen Sie sich, was Sie sonst noch in vollen Zügen geniessen können. Verwöhnen Sie sich doch einmal anders: Ein toller Kinofilm statt dem Essen im Lieblingsrestaurant, eingekuschelt auf dem Sofa die Lieblings-CD hören statt lange kochen, ein schöner Blumenstraus statt einem Schokogipfel... Entdecken Sie neue Genüsse, probieren Sie aus, was Ihnen gut tut.

Vielleicht brauchen Sie auch nur etwas am bisherigen Verhalten verändern: Eine leichte Quarkcreme anstelle eines Rahmdesserts, Vollkornkekse zum Kaffee, fettarmen Käse zum Wein, Fruchtsalat zum TV-Krimi... Es gibt so viele Möglichkeiten!

Hilfe bei Heisshunger!

Wenn uns die Lust auf Süssigkeiten packt, braucht der Körper Kohlenhydrate.

Vorsicht! Zucker stillt den Hunger nur für kurze Zeit. Besser, Sie essen eine Scheibe Brot oder eine Frucht. Wenn es doch unbedingt ein Truffe-Praliné sein soll, dann gönnen Sie sich eins.

Aus Studien weiss man: Das Gewicht halten kann man am besten, wenn man fettreduziert isst, aber hin und wieder auch mal die Lust auf Lieblingslebensmittel befriedigt. Lieber nur ein wenig naschen als ganz schwach werden und eine Tüte Pommes-Chips aufs Mal essen.

Snacks für den Hunger zwischendurch

Gegen Hunger zwischendurch sind Obst, rohes Gemüse oder ein Joghurt die schnellste Lösung. Für etwas Abwechslung sorgen diese kleinen und schnell zubereiteten Rezepte:

Quark-Knäcke

2 Scheiben Knäcke mit Magerquark bestreichen und mit Kräutern belegen.

Mokkajogurt

Einen Becher fettarmes Joghurt mit etwas Instant-Kaffeepulver, einer Prise Zimt und je einem Teelöffel Honig und Crème fraîche verrühren.

Honig-Sesam-Apfel

Einen Apfel vierteln und die Schnittflächen mit einer Mischung aus je einem Teelöffel Honig und Zitronensaft bestreichen. Dann mit einem Teelöffel Sesam bestreuen.

Himbeermilch

125 g tiefgekühlte oder frische Himbeeren mit 100 ml fettarmer Milch und je einem Teelöffel Honig und Zitronensaft pürieren.

Problemzonen gekonnt kaschieren

Sie finden Ihre Beine zu kurz, Ihren Busen zu klein oder Ihre Taille zu rund? – Fast jede Frau stört sich an der einen oder anderen Problemzone. Unsere Problemzonen-Tipps zeigen Ihnen, welche Kleidung die kleinen Schwächen überspielen und Ihre Stärken unterstreichen!

Kleine Frauen

Sorgen Sie für optische Streckung und tragen Sie Ton-in-Ton-Kombinationen. Auch längs gemusterte Materialien sind sehr vorteilhaft. Vermeiden Sie zu lange Oberteile, dadurch wirken Sie untersetzt. Hüftlange Oberteile lassen Ihren Körper ausgewogen erscheinen. Unser Extratipp: Tragen Sie Schuhe mit Spitzen und wenig Absatz. Sie wirken grösser und femininer.

Grosse Frauen

Grossen Frauen sind fast keine Grenzen gesetzt. Eigentlich können Sie sich alles erlauben, hüftkurze Oberteile, lange Gehröcke, Tuniken... Alles sieht gut aus! Möchten Sie kleiner wirken, dann verzichten Sie auf Ton-in-Ton-Kombinationen und Längsmusterungen. Tragen Sie stattdessen mehrfarbige Outfits und grosse Musterungen. Wählen Sie diese immer in Relation zu Ihrer Körpergrösse.

Bei einem kurzen Hals...

.. sind V- oder grosse Rundhalsausschnitte die erste Wahl. Sie lassen den Hals schlanker wirken und lenken den Blick auf Ihr Dekolleté. Vermeiden Sie Steh-, Roll- und Pelzkrägen.

Breite Schultern

Ihre erste Regel: Lenken Sie ab! Betonен Sie Ihr hübsches Gesicht, die schmale Taille oder Hüfte. Verzichtен Sie auf Querstreifen oder Schulterbesätze, wählen Sie stattdessen gleichmässig gemusterte oder dunkle, schlichte Oberteile. Vorteilhaft sind auch bunte Krägen, V-Ausschnitt und auffälliger Schmuck.

Grosse Oberweite

Kleiner Trick mit grosser Wirkung: ein spitzer und tiefer V-Ausschnitt. Er streckt den Oberkörper, lässt den Hals länger erscheinen und lenkt den Blick auf Ihr hübsches Dekolleté. Ergänzen Sie diese Lösung mit typgerechtem Schmuck und einem femininen Make-up. Weitere Möglichkeiten bieten neue Minimierer-BHs: durch geschickte Schnitfführung mogeln sie locker eine Cupgrösse weg.

Sie haben eine kleine Oberweite?

Kein Problem. Eine grosse Auswahl an bunt gemusterten oder verzierten Oberteilen steht Ihnen zur Verfügung, denn: es kann nicht bunt genug sein, es darf gerafft und aufgetragen werden. Noch ein Extra-Tipp: warum nicht einen Push-Up-BH ausprobieren? Seine kleinen Pölsterchen machen aus einem B-Cup im Handumdrehen einen C-Cup und schenken Ihnen zusätzlich ein tolles Dekolleté!

Kurzer Oberkörper

Achten Sie immer auf die richtige Länge des Oberteils: Ist es zu kurz oder zu lang, wirken Sie schnell untersetzt. Hüftlange Oberteile lassen Ihren Körper dagegen ausgewogen wirken. Verzichtен Sie auf Gürtel und Musterungen, die die Taille betonen.

Wenig Taille

Machen Sie einen Bogen um steife und auftragende Materialien! Weiche, fließende Stoffe sind das Richtige für Sie: Locker geschnittene Oberteile bis zur Hüfte überspielen die Taille optimal und strecken zusätzlich Ihren Oberkörper. Empfehlenswert ist auch die Kombination von Long-Shirt mit gerade geschnittener Jacke.

Einen Bauchansatz kaschieren Sie...

...mit Oberteilen, die locker über die Problemzone fallen. Tragen Sie Blusen, Tops, Pullis und Shirts stets über Hose oder Rock. Vermeiden Sie die Betonung der Körpermitte durch einen Gürtel oder Musterungen. Empfehlenswert sind auch Ton-in-Ton-Kombinationen. Push-Up-Bodys machen eine schlankere Silhouette und deshalb eine tolle Figur - ganz unauffällig und bequem. Probieren Sie es doch mal aus!

Eine breite Hüfte mit rundem Po umspielen Sie gekonnte...

...mit einem locker fallenden Oberteil. Longblusen sind wie geschaffen dafür! Betonen Sie die Hüfte nicht mit Musterungen, tragen Sie stattdessen schlichte Hosen oder Jupes, allein das Oberteil darf mit aufregenden Farben und Mustern ablenken. Vermeiden Sie auftragende Schnitte mit Bundfalten oder seitlich sitzende Hosentaschen. Übrigens: Kombiniert mit einem schicken Shirt können Sie eine Bluse auch gut als Jacke tragen. Bequeme Stretchhosen, eventuell mit Längsstreifen, wirken schlank und engen nicht ein.

Kurze Beine

Spitze Schuhe mit leichtem Absatz lassen Sie grösser erscheinen und strecken das Bein. Ideal sind Hosen mit Nadelstreifen oder Bügelfalte, sowie einen knöchellangen, schmalen Jupe. Oberteile sollten maximal hüftlang sein. Vermeiden Sie ausgestellte Hosen und Umschläge, knielange Jupes oder 7/8-Hosen!

Lange Beine

Sie können fast alles tragen: Jeans, Marlenehosen, Schlaghosen, 7/8-Hosen und Hosen mit Umschlag kleiden Ihren Typ ebenso wie lange oder kurze Jupes. Oberteile sollten ein wenig länger sein, um ein optisches Gleichgewicht zwischen Oberkörper und Beinen zu sichern. Fast alles geht, aber verzichten Sie auf Nadelstreifen, Bügelfalten oder eng anliegende Hosen.