

11 | 10. März 2011

OK!

1€

MEHR STARS
MEHR STORYS
MEHR STYLE

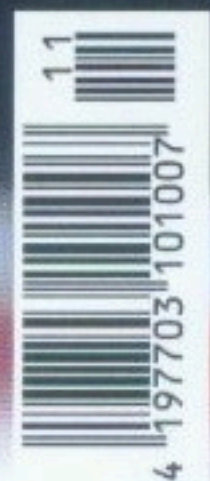
NEU!



ACCESSOIRES-SPECIAL

Cooler It-Pieces,
die mehr aus Ihrem
Look machen

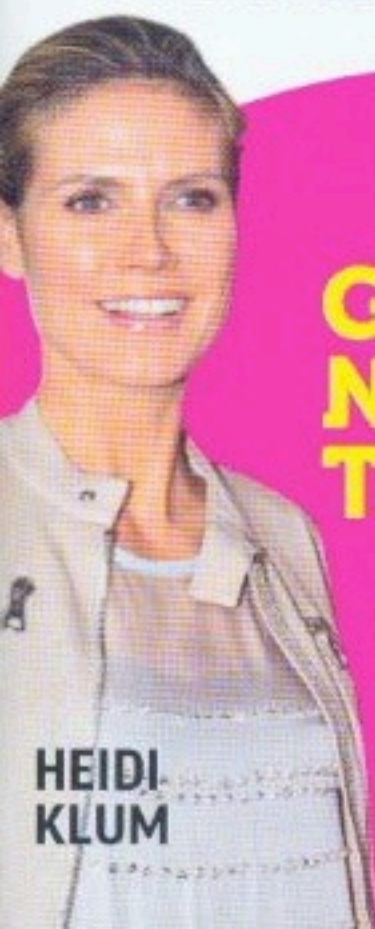
JENNIFER
LOPEZ (41)



ZICKEN-TERROR BEI DSDS

Wir kennen die
Ersatz-Kandidatin

CHRISTINA AGUILERA Total-Absturz & Knast



GERMANY'S NEXT TOPMODEL

Das Drama
hinter den
Kulissen

FEEL GOOD!

Die große OK!-Diät

20, 30, 40+

Wie Stars in jedem Alter
fit und schön bleiben

AFFÄRE SEAN PENN & SCARLETT JOHANSSON!

Er alt, sie jung:
Kann das gut gehen?
DER OK!-REPORT





VANESSA HUDGENS
Den „High School Musical“-Star plagten früher Komplexe: „Ich dachte lange, ich hätte dicke Stampfer, irgendwann aber hab ich kapiert, dass meine Beine vom vielen Tanzen einfach muskulös sind“

10 Tipps für BEINE in Bestform

Die Tage werden langsam wieder länger, **die Röcke kürzer.** Höchste Zeit, sich darauf vorzubereiten – mit neuen Cremes, Selbstbräunern und ein paar genialen Tricks

SPORT 1

Dünne Beine = schöne Beine? Nicht unbedingt. Gut definiert dürfen sie schon sein. Am besten gelingt das, wenn Sie mindestens zweimal in der Woche jeweils ca. 40 Minuten Ausdauersport treiben. **Für tolle Beine sind am besten Sportarten geeignet, die das Bindegewebe nicht stark belasten, zum Beispiel Walking oder Radfahren.** Das trifft auch aufs Schwimmen zu. Zusätzlicher Pluspunkt: Der Druck des Wassers wirkt dabei wie eine Lymphdrainage. Und nicht vergessen: Gehen Sie – wann immer möglich – zu Fuß!



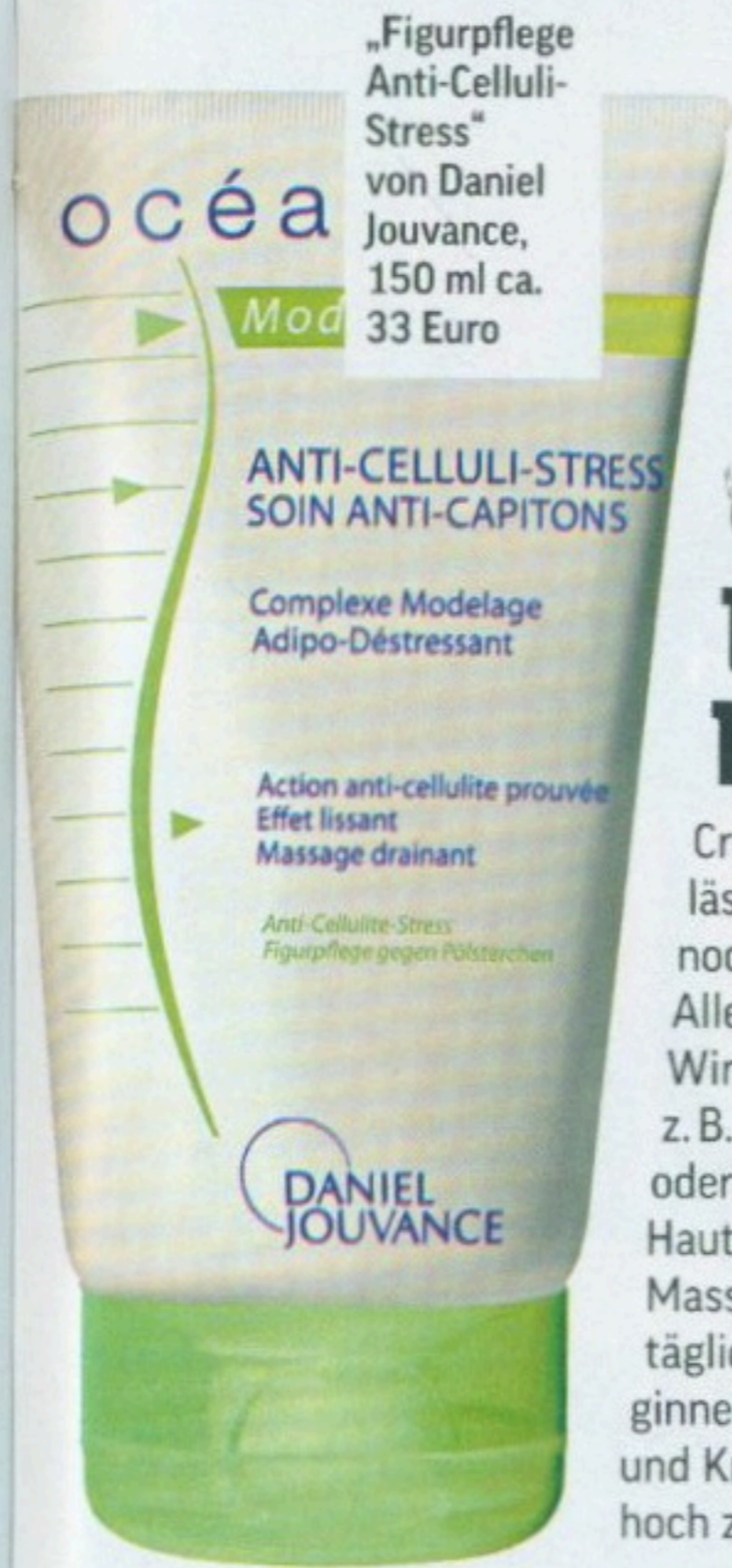
SCHUHE 3

Na klar, High Heels lassen Ihre Beine viel länger aussehen. Was noch mehr streckt? Pumps in Nudetönen. Aber natürlich nur, wenn man sie ohne Strümpfe trägt.



ENTHAARUNG 2

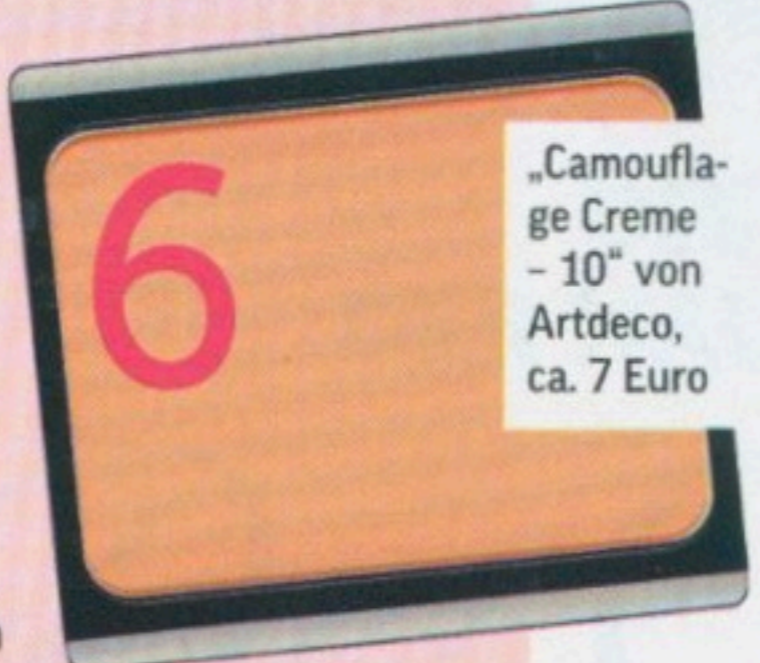
„Double Contour Ladyshave HP6370“ von Philips, ca. 65 Euro
„2 in 1 Milch Anti-Haarwuchs Feuchtigkeit“ von Yves Rocher, 200 ml ca. 12 Euro



CELLULITE-KILLER 5

„Figurpflege Anti-Cellulite-Stress“ von Daniel Jouvance, 150 ml ca. 33 Euro
ANTI-CELLULITE-STRESS SOIN ANTI-CAPITONS
Complexe Modelage Adipo-Déstressant
Action anti-cellulite prouvée Effet lissant Massage drainant
Anti-Cellulite-Stress Figurpflege gegen Pöblistaschen

Cremen allein lässt die lästigen Dellen immer noch nicht verschwinden. Allerdings tragen clevere Wirkstoffkombinationen, z. B. mit Algenextrakten oder Koffein, dazu bei, die Hautqualität zu verbessern. Massieren Sie die Pflege täglich bei den Knöcheln beginnend mit kleinen Streich- und Kneifbewegungen bis hoch zum Po ein.



CAMOUFLAGE 6

Das kennen wir! Statt der heiß geliebten Hotpants steigen Sie lieber in lange Hosen, damit bloß die Besenreiser verdeckt bleiben? Decken Sie leichte Verfärbungen ab, bei Krampfadem geht das leider nicht! **Kleine Makel können mit einem speziellen Camouflage-Make-up kaschiert werden.** Es gibt sie in verschiedenen Tönen. Nuance auswählen, ggf. aus zwei Tönen mischen, auf den Handrücken geben und etwas erwärmen. Mit einem Schwämmchen Make-up auf tupfen, Ränder nach außen ausblenden. Damit das Make-up nicht mehr verwischt, losen Puder aufstäuben, zehn Minuten einziehen lassen, Reste mit einem Pinsel abnehmen, fertig!

4

STILVOLL SITZEN

Mit affektiertem Beineverknoten hat unser Tipp nichts zu tun. Achten Sie beim Sitzen einfach darauf, dass Ihre Oberschenkel nicht voll auf der Sitzfläche aufliegen – das macht breit. Stellen Sie stattdessen Ihre Füße auf die Zehenspitzen, dann heben sich die Oberschenkel ganz von allein etwas an und wirken gleich viel graziler und schmaler.



RACHEL BILSON



RICHTIG STYLEN 7

Denken Sie bei der Kleiderauswahl auch an die Proportionen, damit können Sie locker ein paar Zentimeter Beinlänge hinzuschummeln. Sie haben zum Beispiel, wie die 1,57 Meter kleine Rachel Bilson, muskulöse Beine? **Spieren Sie mit der Saum- bzw. Rocklänge. Je kürzer sie ist, desto „gestreckter“ wirkt das Bein.** Sie sind eher ein Sitzriese mit langem Oberkörper? Dann sind Kleider und lange Oberteile tabu. Tragen Sie Shirts und Blusen immer reingesteckt, das verkürzt den Oberkörper und betont zudem Ihre Taille.



„Body Bling Platinum“ von Scott Barnes, 120 ml ca. 54 Euro
„Flash Bronzer Dream Legs“ von Lancôme, 150 ml ca. 30 Euro

GLOW & SELBSTBRÄUNER 8

Klar, Cremes und Fake-Tans können sie nicht länger machen. Aber sind wir doch mal ehrlich, leicht gebräunt, sehen unsere vielleicht nicht ganz perfekt gebauten Beine gleich viel hübscher aus als kalkweiß, oder? Also ran an die Glitzerbodylotions und Farbspender aus der Dose, die enthaltenen Schimmerpartikelchen bringen nämlich unsere Haut nicht nur zum Strahlen, sie lenken ganz nebenbei auch noch von kleinen Unebenheiten ab.

10

ERNÄHRUNG

Was generell gesund isst, sorgt auch für schöne Beine: Essen Sie viel frisches Obst und vor allem Gemüse. Fisch ist super fürs Bindegewebe. Bei Reis, Pasta oder Brot am besten zur Vollkornvariante greifen. Statt mit Salz, dass die Einlagerung von Wasser fördert, sollten Sie mehr mit frischen Kräutern würzen. Und lassen Sie die Finger von Crash-Diäten!

PROFI-SLIMMING 9

Einige Fettpölsterchen wollen einfach nicht verschwinden? Vielleicht kann Ihnen die Kosmetikerin mit Lipomassagen weiterhelfen, Bindegewebsmassagen, die Cellulite und Fettpölster minimieren sollen. Oder haben Sie es beim Arzt oder im Fitnessstudio schon mit Hypoxi-Training versucht? Dabei wird in einer Art Neoprenanzug Über- und Unterdruck erzeugt – das soll die Fettverbrennung anregen. Kosten: Lipomassage ca. 70 Euro pro Sitzung, Hypoxi ca. 300 Euro pro Monat.