



Joy
01.03.2010

Beauty Nicht nur, weil Sie sich viel bewegen, sollten Sie diese Woche reichlich trinken (mindestens 2 Liter täglich): Es ist auch das beste Rezept für schöne Haut und unterstützt den Kampf gegen

Cellulite. Geben

Sie etwas Zitronensaft in Ginkgotee – die Zitrone steigert die Fettverbrennung, Ginkgo mindert einen Blähbauch, sorgt so für eine schlanke Linie.



TAG 3

Ergänzen Sie Ihr Training im Büro. Effektiver Klassiker: Machen Sie heute jedes Mal Kniebeugen, während Sie telefonieren.

Ernährung Auch wenn Sie abnehmen wollen: Lassen Sie das Essen in der Mittagspause nicht einfach aus. Am besten nehmen Sie sich einen Salat mit Putenstreifen mit in die Arbeit und investieren Sie die gesparte Zeit für den Weg zur Kantine in einen halbstündigen Spaziergang.

Beauty Cellulite hat viele Ursachen: zu viele Fettzellen, schwaches Bindegewebe, durch das sich die Fettzellen drücken, oder geschwächte Gefäße, die

TIPP WOLLEN SIE IN NOCH KÜRZERER ZEIT NOCH MEHR ERREICHEN ALS MIT DEM HIER VORGESTELLTEN WORKOUT, VERLEGEN SIE IHR TRAINING AUF EIN „POWER PLATE“ (IN FITNESSSTUDIOS): DURCH DIE VIBRATIONEN WIRD DIE TIEFENMUSKULATUR OPTIMAL GEFÖRDERT.

