

# VOGUE BEAUTY

DEUTSCH

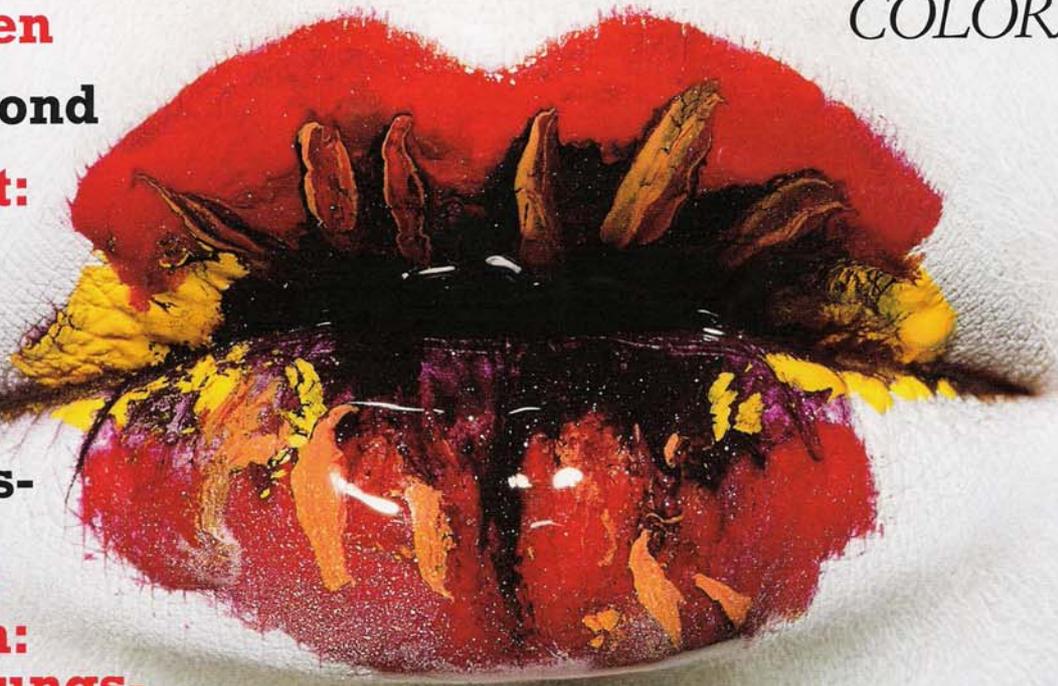
**Die  
Geheimnisse  
der Beauty-  
Expertinnen**

**Mythos Blond**

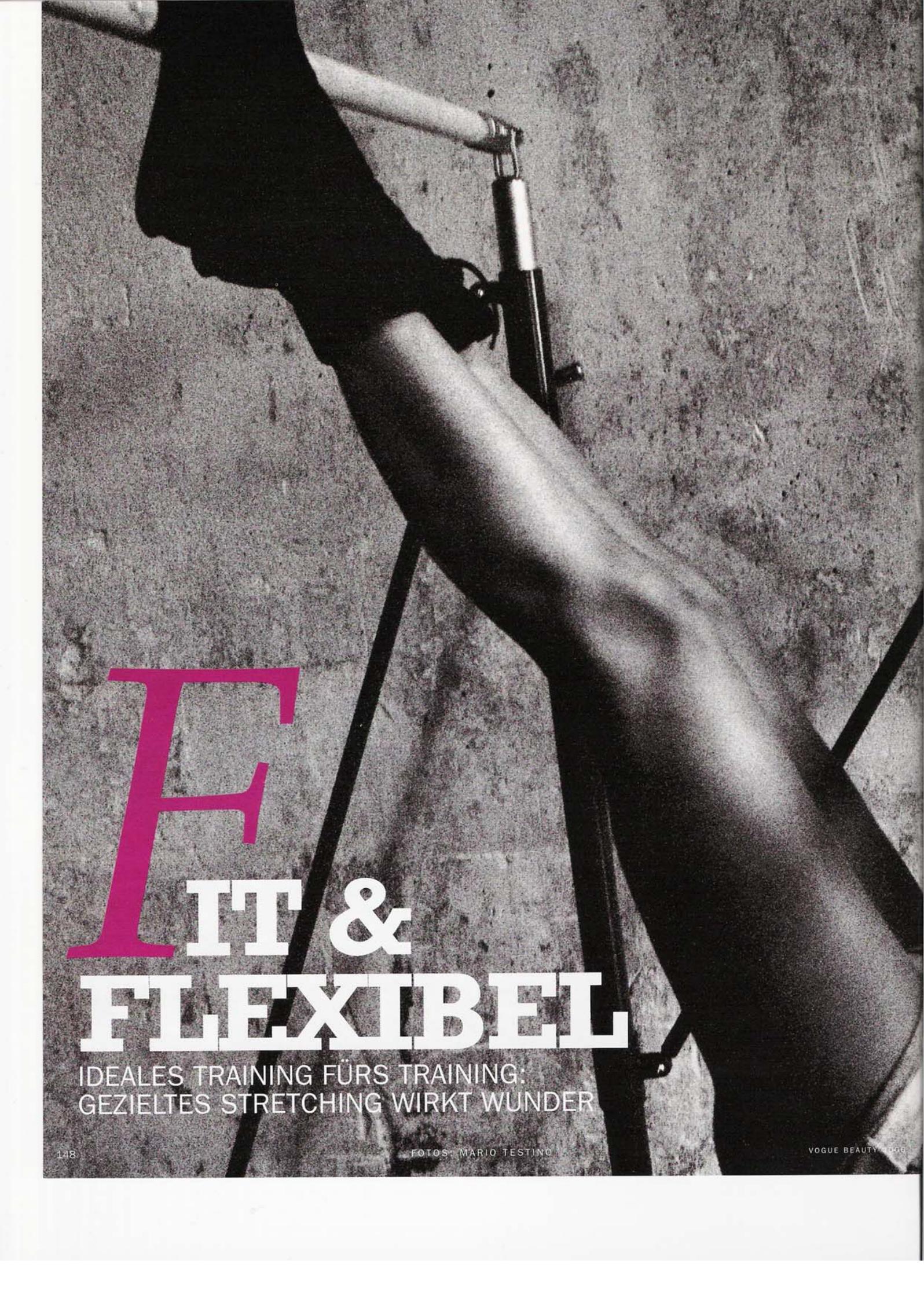
**Ihr Auftritt:  
die neuen  
Make-ups**

**Schönheits-  
OP light  
Die Laser-  
Revolution:  
ein Erfahrungs-  
Bericht**

**SPAS IM  
SCHNEE**  
*EXKLUSIVE  
ANGEBOTE  
VON INDIEN BIS  
COLORADO*



**WINTERSCHÖN**  
**PERFEKTE PFLEGE**



# **F**IT & **FLEXIBEL**

IDEALES TRAINING FÜRS TRAINING:  
GEZIELTES STRETCHING WIRKT WUNDER



„Alltagsbelastungen führen schnell zu Verspannungen in Schultern und Rücken. Dehnen beugt diesen Beschwerden vor“, so der Zürcher Fitness Instructor Danny Birchler. **Diese Seite:** Blick über die Schulter – den Rücken beim Dehnen grundsätzlich gerade halten, die Muskeln nur so weit stretchen, bis man einen leichten Zug (keinen Schmerz!) spürt. Seite wechseln und fünfmal wiederholen. **Pflege-tipp:** Massageöl „Huile Relax“ von Clarins löst Verkrampfungen (40 €). **Rechte Seite:** Zum Dehnen der hinteren Oberarmmuskulatur im Stand die leicht gegrätschten Beine linken Arm neben den Kopf nach oben führen und die Hand zwischen die Schulterblätter legen. Mit der rechten Hand den linken Ellbogen langsam hinter den Kopf ziehen. Stellung mit aufrechtem Oberkörper zwanzig Sekunden halten und entspannen. Fünfmal wiederholen. **Pflege-tipp:** „Pure 24-h-Antiperspirant“ von Adidas for Women (4 €).