

Jóga melegben

Ha szeretné fejleszteni a koncentrációs képességét, a türelmét, az önuralmát, és emellett még néhány kilót is leadna, próbálja ki a Bikram jógát! A gyakorlatokat speciális, 37–40 Celsius-fokos teremben, 50 százalékos páratartalom mellett végzik, ezzel segítik elő a fogyást és a méregtelenítést. A gyakorlatok frissítik a szellemet, csökkentik a stresszt, lassítják az öregedési folyamatokat. További információ az üzletlistában, a 109. oldalon.

A szép kacsókért

...e a ház körüli munkát, és a keze annyira a körme körül berepedezett a bőr, ...n rá hatékony éjszakai krémet: ...kevés mézet egy teáskanál búzacsíra- ...gy olívaolajjal. Mártsa az ujjvégeit a ke- ...dörzsölje át vele a körömágyat, és hagy- ...ja rajta éjszakára!



Pezsdítő sportmasszázs

A gyógynövényolajos sportmasszázs edzés előtt és után is jólesik.

Hozzávalók: 60 ml jojoba- vagy szőlőmagolaj, 15 csepp gerániumolaj, 7 csepp rozmaringolaj, 2 csepp borsmentaolaj

A masszázsolajjal kenje be lábszárát, a bokától induljon, majd határozott mozdulattal haladjon végig a lábikrán és a combon. Ezután csúsztassa vissza a kezét a bokához.

Ficam esetén csökkentheti a fájdalmat 50 g péppé tört zöldhagymával, amelyet gézbe csavarva 1-2 órára tegyen a problémás területre!

Infrasaunázzon relaxálva!

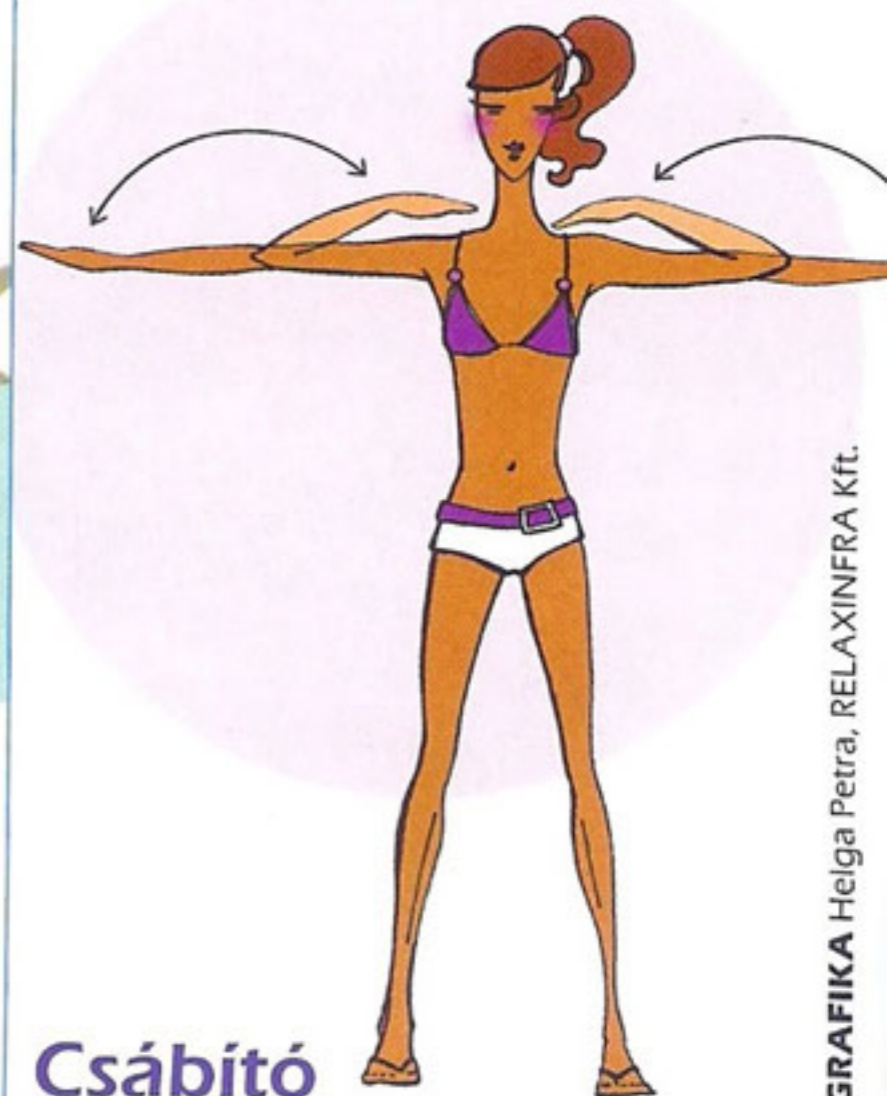
A Relaxinfra fogyasztó és méregtelenítő infrakabinokban kizárhatja a külvilágot, ha a felesleges kilóktól, a narancsbőrtől vagy egyszerűen csak a mindennapi stressztől szeretne megszabadulni. Ami igazán különlegessé teszi ezt a masinát, az a beépített számítógép, amely a melegtől kitágult pórusokat különböző bőrregeneráló illóolajokkal telíti. A szabályozható masszázsgyógyászat a teljes ellazulásáról gondoskodik, akár csak a közel hetvenféle relaxációs zene.

Ahol kipróbálható: kozmetikai szalonok címei az üzletlistában, a 109. oldalon.



Görcsoldó juice

Ha edzés után gyakran begörcsölnek az izmai, a magas káliumtartalmú gyömbéres juice segíthet a problémán. Turmixoljon össze két almát, keverje 3 dl ananászlébe, majd adjon hozzá 2 cm-nyi hámozott és lereszelt gyömbért és 1 kávéskanál céklalevet. Díszítse narancs- és ananászkarikákkal!



Csábító karra vágyik?

Irgykedve figyeli a hollywoodi színésznők formás karjait? Itt az idő, hogy ön is az övékéhez hasonló tricepszre tegyen szert! Ebben lesz segítségére az alábbi gyakorlat: Álljon kis terpeszbe, karjait helyezze oldal-só középtartásba, behajlítva a könyökét érintse meg a vállát, majd nyújtsa ki újra a karját. Ismétlje meg ötvenszer a gyakorlatot! Ügyeljen rá, hogy felkarját ne engedje a vállövnél lejjebb.