

# Perfektes Dekolleté

Der perfekte Ausschnitt ist ein **TOLLER BLICKFANG!** Mit der richtigen Pflege, gezielter Gymnastik und cleveren Schminktricks können Sie sich perfekt in Szene setzen – nur Mut!



## Straffende Pflege

### FÄLTCHEN GLÄTTEN

Eine sanfte Reinigungsmilch, ein mildes Gesichtswasser und eine reichhaltige Creme reichen für die tägliche Pflege aus. Ab und zu die sensible Hautpartie mit einem Serum verwöhnen und einmal in der Woche eine straffende Maske auflegen: einen Apfel entkernen und in Scheiben schneiden. 2 EL Sauerrahm oder Schmand auf das gereinigte Dekolleté auftragen, die Apfelscheiben darauflegen. Nach 10–15 Minuten mit Wasser abspülen.

**1 GLÄTTEN** Das milde Peeling „Ultra Peel“ reinigt porentief. **Celyoung (Apotheke), 50 ml, 23 Euro**

**2 VITALISIEREN** Mit „Professional Bioxilift Hals- und Dekolleté-Maske“. **Nivea (www.nivea.de), 30 ml, 40 Euro**

**3 ERFRISCHEN** Das „Liftactiv Supreme Serum 10“ versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. **Vichy (Apotheke), 30 ml, 40 Euro**

**4 STRAFFEN** „Dekolleté-Serum“ polstert die Haut mit Hyaluronsäure und Kollagen sanft auf. **Prof. Dr. Mang (über www.qvc.de), 50 ml, 69 Euro**



**MASSAGE** Die Wirkung einer Creme kann mit einer Zupfmassage verstärkt werden. Dazu nach dem Eincremen mit Daumen und Zeigefinger kleine Hautpartien zupfen. Das regt die Durchblutung an und die Creme zieht besser ein. **Wichtig: Den Hals dabei nicht vergessen!**



## Effektive Übungen

Zu einem schönen Dekolleté gehört auch eine gute Körperhaltung. Ein kleines tägliches Training ist ideal: Die beiden folgenden Fitnessübungen sind für ein straffes Dekolleté wie ein Zaubermittel:



**SCHMETTERLING** Aufrecht hinstellen. Die Ellenbogen rechtwinklig vor die Brust halten (Foto, li.). Die Arme anspannen und waagrecht zur Seite schwingen (Foto, re.). Anschließend wieder vorne zusammenführen. Dann die Ellenbogen etwa 10 Zentimeter anheben und wieder absenken. Die gesamte Bewegung 8-mal wiederholen. Insgesamt drei Durchgänge.



**HANDPRESSE** Die Hände vor der Brust zusammenführen. Schultern nach unten drücken. Die Handflächen zusammenpressen und langsam bis zwölf zählen. Dann die Spannung lösen. 3–5 Wiederholungen.

**MUSKELSPIEL** „Seins Fermes Gym“ ist ein Fitnessgerät zur Stärkung der Brust- und Rückenmuskulatur. Beim Training drücken beide Handflächen seitlich gegen das Gerät. **Méthode Jean Piaubert (Douglas), 33 Euro**



**GEHEIMTIPP** Für ein straffes Dekolleté wie das von Model Toni Garrn, 24, die Haut mit Eiswürfeln massieren oder kalt abduschen

## Schimmernde Effekte

### GROSSEN AUFTRITT VORBEREITEN

Zart glänzend wirkt das Dekolleté noch anziehender. Eine Körperpflege mit irisierenden Partikeln verleiht der Haut einen zarten Goldschleier. Bei Corsagenoberteilen auf einen gleichmäßigen Auftrag achten. Um das Dekolleté voller wirken zu lassen, mit einem XL-Pinsel einen hellen Puder entlang der oberen Rundungen auftragen. Anschließend mit dunkler Puder-Nuance einen Akzent zwischen die Brüste setzen.



**1 GLANZPFLEGE** Das duftende Pflegeöl „Liquid Glow“ verleiht der Haut einen schimmernden Schleier. **Biotherm (Parfümerie), 30 ml, 39 Euro**

**2 SONNENPUDER** Der „Mat Sun Teint Powder Nr. 08“ mit zwei harmonisch aufeinander abgestimmten Beige-Nuancen. **Make up Factory, 20 Euro**

Nägel zeigen!



## Sililevo®

### Hydrolack

festigt und stärkt Fuß- und Fingernägel auf natürliche Weise

- » Baut brüchige Nägel wieder auf
- » Mit Kieselsäure und Schwefel
- » Schützt und pflegt auch unter Farblack

Gesündere Nägel nach nur wenigen Wochen



natürliche Nagelpflege ohne Formaldehyd

Exklusiv in der Apotheke

www.sililevo.de