

DAS GRAZIA DIÄT-SPECIAL

WEG
MIT DEN
KILOS
- OHNE ZU
HUNGERN



Neues Jahr,
NEUER BODY!

DIE ABNEHM-TRICKS DER STARS
- WAS BRINGT MIR EIN PERSONAL
TRAINER WIRKLICH? - DIE NEUESTE
DETOX-BEAUTY - DIE BESTEN DAY-
SPAS MIT STRAFF-PROGRAMMEN

Berlin Salz-Scrub

Sie denken bei Schrubben zuerst an Ihre Wohnung? Gleich nicht mehr:

Eine Holzbürste mit Naturborsten ist nämlich auch ideal geeignet, um den Lymphfluss anzuregen und Schwellungen zu reduzieren. In Kombi mit einem Peeling aus Meersalz sieht die Haut gleich viel frischer und straffer aus.

Das liegt an den Mineralstoffen, die durch die Poren dringen. Abschließend unterstützt eine leichte Massagecreme mit Wacholderbeeren, Grapefruit und Pfeffer die Detox-Wirkung. Stücht! „Salz-Peeling“, 45 Minuten, ca. 45 €.

Wo buchen?

Cowshed Spa im Soho House, Torstraße 1, Berlin, sohouseberlin.com, Tel. 030-4050440



Hamburg Öl-Kur

Klingt nach Salatdressing, ist aber hochwirksam gegen Cellulite und sonstige Dellen: Eine Ganzkörpermassage mit Rosmarin, Wacholder und Olivenöl, die den Hautstoffwechsel auf Trab bringt. Die Kräuter wirken stimulierend, Olivenöl enthält viel natürliches Vitamin E, was die Haut insgesamt belastbarer macht. Eingerahmt wird das Body-Treatment von zwei Peelings – erst eine sanfte Streichel-Variante mit Seidenhandschuhen, danach eine kräftigere Rubbel-Abreibung mit Meersalzkörnern. „Detox & Refresh Body & Soul“, 55 Minuten, ca. 69 €.

Wo buchen?

Day Spa Hamburg im Gastwerk Hotel, Beim Alten Gaswerk 3, Hamburg, dayspa-hamburg.de, Tel. 040-8962572

München Schlank-Massage

Selten war Abnehmen so stressfrei:

Ein Aromatuch und ein kleines Entspannungsritual stimmen Sie auf die Behandlung ein. Danach werden Beine, Arme, Bauch und Rücken mit einer straffenden Creme und reichlich ätherischen Ölen massiert. Po und Pösterchen werden auf Wunsch ganz besonders intensiv behandelt. Auch das Brustgewebe erhält ein kleines Massage-Lifting. „Schöne Silhouette“, 75 Minuten, ca. 100 €.

Wo buchen?

Clanns Skin Spa im Preysing Palais, Residenstraße 27, München, clanns.com, Tel. 089-29015354

