

Fit for Style



ABKÜHLUNG:
Ob nach dem
Tag am Strand
oder im eigenen
Bad – eine
Dusche sorgt
für Erfrischung

HALLO WACH

Das Leben ist voller kalter Güsse – trainier dafür morgens unter deiner Dusche und bleib fit

TEXT CORNELIA BRAMMEN

Schluss mit der Warmduscherei. Trocknet nur die Haut aus, verbraucht unnötig Energie und verlängert die Bettschwere! Kalt duschen ist das neue „Hallo wach“. Öffnet die Kapillaren, durchblutet wunderbar, trainiert das gesamte Herz-Kreislauf-System, stärkt die Hautbarriere und – nicht zu unterschätzen – unseren Willen. Beginne mit den Füßen, dann die Beine hoch (die empfindliche Innenseite der Schenkel aussparen), Po, unterer Rücken, Bauch, Arme, Schultern, Gesicht. Haare und Kopfhaut nur kurz unter den kalten Strahl halten, den Körper schön massieren und bis zu drei Minuten lang abbrausen, bis die Haut warm wird. Alle Rückfettungsfunktionen werden automatisch aktiviert, du brauchst also auch viel weniger Duschgel.

72 fitforfun 10/2018



1. RITUALS
Duschöl Ritual of Ayurveda, das zu Schaum wird. 200 ml ca. 9 €
2. YOPE
Ziemlich natürliches, veganes Duschgel aus Polen. 400 ml ca. 8 €
3. NUXE
Gesichts- und Körperpflege-Gel Réve de Miel. 400 ml ca. 22 €
4. KNEIPP
Duschbalsam Neue Energie. Zertifizierte Naturkosmetik. 200 ml ca. 6 €
5. SEBAMED
Pflegender Duschschaum Meeresbrise mit Aloe vera. 200 ml ca. 4,50 €
6. RINGANA
Body Wash mit Pflanzenölen. Ecocert-Naturkosmetik. 200 ml ca. 16 €
7. HANDS ON VEGGIES
Organic-Energizing-Duschgel. Naturkosmetik. 150 ml ca. 7 €
8. BARNÄNGEN
Glacier-Breeze-Duschgel. Kult aus Schweden. 400 ml ca. 16 €
9. DR. BRONNER'S
18-in-1-Hanf-Pfefferminz-Allzweckseife. Fairtrade und Naturkosmetik. 100 ml ca. 4,60 €

FOTOS: GUILLE PAINCLOSTOCKSY

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.