

GET YOUR SKIN GLOWING

Tipps & Tricks für eine junge Haut

Bei niedrigen Temperaturen wird die Haut besonders strapaziert und beansprucht und benötigt daher eine intensive Pflege. Mit unseren Tipps & Tricks bleibt Ihre Haut auch im Winter strahlend schön.

1. GESUNDE ERNÄHRUNG

Es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass sich gesunde Ernährung positiv auf die Haut auswirkt. Wer sich also an bestimmte Tipps hält, kann aktiv sein Hautbild verbessern. Beispielsweise reduzieren basische Lebensmittel die Säure im Körper, die nachweislich die Faltenbildung beschleunigt. Auch ausreichendes Trinken ist nicht nur im Sommer wichtig. Um einen optimalen Stoffwechsel zu sichern, braucht der Körper genügend Flüssigkeit. Zudem schwemmt Flüssigkeit schädliche Stoffe aus dem Körper und spendet der Haut Feuchtigkeit. Daher ist auch Obst und Gemüse, das viel Wasser enthält, sehr ratsam. Hier eignet sich in der kalten Jahreszeit Feldsalat, denn dieser besteht zu 93 Prozent aus Wasser. Doch der wichtigste Ratschlag ist sicherlich: die Lebensmittelvielfalt zu genießen.

2. AUGENPADS – DAS NEUE MUST HAVE

Derzeit scheint sie jeder zu benutzen: Augenpads. Insbesondere die Augenpartie ist sehr sensibel und benötigt daher eine besondere Pflege. Augenpads sollen genau dies tun. Die in Augenpads enthaltenen Wirkstoffe reduzieren dunkle Schatten, schwellen Tränensäcke ab und lassen die Augenpartie wacher erscheinen. Im Winter sind vor allem Augenpads mit Hyaluronsäure zu empfehlen, denn diese spendet Feuchtigkeit und wirkt somit trockener, durch Heizungsluft gereizter Haut entgegen.

3. JUNGE HAUT DURCH AUSREICHEND SCHLAF

Der berühmte Schönheitsschlaf ist kein Mythos. Im Schlaf findet die Zellerneuerung statt, denn in der Tiefschlafphase wird ein Wachstumshormon ausgeschüttet, das dafür sorgt, dass sich die Haut erneuert. Erholender Schlaf ist nicht nur für die Zellregeneration entscheidend, auch kann so dunklen Augenringen effektiv entgegengewirkt werden. Durch zu wenig Schlaf werden die Gefäße schlechter durchblutet, wodurch sich Flüssigkeit unter den Augen staut und dunkle Schatten hervorruft. Und zu guter Letzt: Schlafmangel, der an einem bestimmten Tag zustande kommt, lässt sich durch mehr Schlaf an darauffolgenden Tagen nicht aufholen. Daher ist unser Tipp: Nutzen Sie die entschleunigte, kalte Jahreszeit, um Energie zu tanken. Das tut auch der Haut gut!

mabelle

Abonnieren
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

Lieferadresse

Zahlungsweise

jährl. Lastschrift

jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

Ja, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

Antwort

per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@myBody.de

per Post an
**DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart**

