



BioDrain™

Bio Drain, 90 kapsler, kr 287,-

AVGIFTNING

Start sommeren med fornyet energi og glød ved hjelp av en detox. En slik kur kan stramme opp huden og redusere cellulitter og væskeansamlinger, fordi den hjelper kroppen å kvitte seg med oppsamlede avfallsstoffer. BioDrain kan også øke effekten av en slankekur.



Ren Wild Yam Omega 7 Firming Body Cream, kr 465,- for 200 ml.



Nimue Body Contouring Gel, kr 499,- for 200 ml.



2 STRAM OPP

Cellulitter er en naturlig del av en ekte kvinnekropp, men det gjør ikke noe å redusere dem litt. Nimue Body Contouring Gel hjelper med å minske underhuds-fettet, og gir synlig forbedring av hudens struktur. Wild Yam Omega 7 Firming Body Repair Cream fra Ren er også et godt produkt med naturlige ingredienser, laget for å gi næring, regenerere og stramme opp tørr og moden hud.

Venus Embrace, kr 139,-

Phillips Satin Perfect, kr 1099,-

4



HÅRFJERNING

Med dagens mange produkter innen hårfjerning, er det smak og behag hvordan du velger å kvitte deg med kroppshårene. En epilator er et praktisk alternativ til voksing. Den holder deg hårløs like lenge, men med mindre sol. Philips Satin Perfect kommer med trimmerhode og en liten presisjonsepilator, perfekt til områder som er vanskelig å komme til. I bikinilinjer og armhuler blir epilering imidlertid for smertefullt for mange, så her er det greit å bruke høvel. Bruk et spesialtilpasset produkt som Bikini Intimbarbering fra Asan, og en skånsom høvel som Gillettes Venus Embrace. Husk å bytte blader ofte, og barber med hårretningen for å unngå nupper og inggrodde hår. Av samme grunn bør du også bruke et mildt etterbarberingsprodukt som Asan Cooling, og vente litt med å ta på undertøy, så huden i området får tid til å roe seg.

Asan cooling, kr 37,- for 60 ml. Asan Bikini, kr 44,- for 150 ml.

3 PEELING OG PLEIE

Vinterens døde hudceller må skrubbes bort for å få fram en frisk hud som er klar for selvbruning og soling. Masser The Body Shops varmede Polynesia Sugar & Lotus Flower Warming Scrub på fuktige legger med sirkelbevegelser, og kjenn hvordan den varmede peelingen får i gang blodsirkulasjonen mens du jobber deg oppover. Pass på å få med deg hendene også! Skyll av i dusjen, og gi huden fukten tilbake med sheasmør og monoioleje i Polynesia Monoï Body Balm fra samme serie.

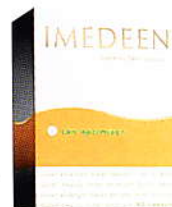


Polynesia Monoï Body Balm, kr 185,- for 200 ml. Polynesia Sugar & Lotus Flower Warming Scrub, kr 205,- for 200 ml. Begge fra The Body Shop.

5 FORBERED HUDEN

Blek, nordisk hud kan ha stor nytte av et produkt som gir økt melanin i huden. Kosttilskuddet Imedeem Tan Optimizer gjør at du blir fortere brun, og ikke så lett brent. Billigvarianten er å spise masse rødbeter, som er fulle av betakarotener. Friske rødbeter er faktisk godt i smoothie, sammen med frukt og bær.

Imedeem Tan Optimizer, 60 kapsler, kr 430,-



Smoothie med bringebær og rødbeter

Du trenger:

- 2 rødbeter i små biter
- 60 g friske eller frosne bringebær
- 250 ml tranebærjuice
- 200 g yoghurt naturell

Slik gjør du:

Kjøres i blender til blandingen er jevn. Serveres i glass og pyntes med et par bringebær!

