

Bauer Media Group
BEST
SELLER

Nr. 31 24. Juli 2013
www.bella.de

Deutschland 1,35 €



Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,90;
B/LUX 1,70 €; F 2,10 €; KAN 2,25 €; 11,95 €; E/P (cont.) 2,10 €

DAS TUT MIR GUT

bella

bella



**6 fruchtige,
leichte Kuchen** S. 42



**Endlich
schmerzfrei**
Von Kopf bis Rücken S. 50

**Diät-Experten
empfehlen**

Für immer schlank und fit

mit den 5 Ernährungsweisheiten S. 26

Neue Ideen
für draußen

4
Seiten
Dossier

**So macht
Bewegung
Spaß!** S. 10

Gesundheit
**Sanfte Hilfe
für die Seele**
S. 48

**Die besten
Entspannungs-
übungen**
S. 29

Mein Leben

AKTUELL S. 16
Toll, wie sich
unsere Jugend
engagiert!

GESUNDHEIT S. 32
Killian (29):
„Danke für die
Organspende“

PSYCHOLOGIE S. 60
„Mich haut
nichts mehr um“

Figurberatung
**Das macht
mehr Taille**
S. 20

Gute-Laune-Beauty

Manchmal reichen schon kleine Verrücktheiten, verwöhnende Cremes oder inspirierende Düfte, um ein Lächeln hervorzulocken



Wecken Sie den Teint auf

Schöne Haut macht glücklich! Erst recht, wenn eine Maske mit Bio-Minze die Poren verfeinert. Oder wenn die Maske mit Mandarinenöl die Haut strafft und Totes-Meer-Salz den Zellen hilft, Feuchtigkeit zu binden und Glätte zu bewahren.
1 „Hautklärende Reinigungsmaske“, 10 g ca. 2 €, lavera.
2 „Totes Meer Pflegemaske Glücksgefühl“, 12 g ca. 2 €, DermaSel

Machen Sie Nägel zu Hinguckern

Anschauen und lächeln - den Effekt haben schöne bunte Nägel an Fingern und Füßen. Probieren Sie es mal aus, Sticker und Effektlacke sind ein preiswerter Spaß.
1 „Me & My Ice Cream Nail Topping Sticker“, ca. 2 €, essence.
2 „Show your Feet Nagelsticker“, ca. 2 €, essence.
3 „Velvet Diamond Nail Polish“, ca. 6 €, Misslyn



Duschen Sie sich glücklich

Morgens unter der Dusche einen kleinen Traumtrip nach Andalusien unternehmen - schön! Dazu braucht man nur ein Duschgel mit Orangenduft. Man sagt, im Orangenöl sei Sonne gespeichert und es bringe Licht in unser Leben. Tatsächlich heitert es uns auf, lässt Ängste verschwinden. „Bois d'Orange Duschgel“, 200 ml ca. 10 €, Rogert & Gallet



Bügeln Sie Fältchen aus

Die kleinen Miesmacher werden von lichtreflektierenden Partikelchen aufgefüllt. Einfallendes Licht wird zurückgeworfen, Falten dadurch sofort gemildert. „Anti-Falten 2in1 Sofort-Feuchtigkeit + Sofort-Faltenglätter“, 30 ml ca. 7,50 €, Olaz, ab August



Tragen Sie Ihre Haare bunt

Ein Handgriff genügt, schon hat man kunterbunte Feder-Extensions ins Haar geclipst. Hinein und wieder hinaus - je nach Lust und Laune und natürlich, sooft man möchte. „Quill Clips Grand“, ca. 32 €, Great Lengths



Massieren Sie sich den Kopf

Eine Kopfmassage, die die Meridiane aktiviert, wirkt Wunder gegen Müdigkeit und üble Laune. Einfach eine Kopfhautpflegelotion auftragen und mit den Fingerspitzen kreisend den ganzen Kopf massieren. „Dry Scalp Treatment“, 45 ml ca. 36 €, MoroccanOil



FOTOS: HERSTELLER

Sprühen Sie sich froh

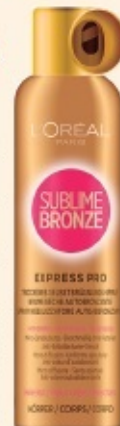
In Brasilien ist die Lebensfreude höher als bei uns. Klar, Urlaubstemperaturen das ganze Jahr ... Doch hinter dem positiven Lebensgefühl kann auch die „Super-Beere“ aus den Regenwäldern des Amazonas stecken, die Açai-Beere. Sie steckt auch in diesem Körperpflegeduft. „Aroma Juice Eau de Soir“, 100 ml ca. 44 €, Lancôme



24 bella

Zaubern Sie sich Sommer auf die Haut

Juchhu, der Sommer ist da. Da will man sofort das kurze Kleidchen und den neuen Rock ausführen. Die sehen natürlich am schönsten zu sonnengebräunter Haut aus. Die schnellste - und auch gesündeste - Bräune kommt aus der Sprühdose. Ein trockenes Selbstbräunerspray wird mikrofein zerstäubt, lässt sich deshalb präzise auftragen und gibt so eine gleichmäßige Bräune. „Sublime Bronze Express Pro Trockenes Selbstbräunungs-Spray“, 150 ml ca. 13 €, L'Oréal Paris



Kneten Sie die Füße

Vom großen Zeh mitten ins Gehirn - die Wirkung einer Fußmassage beschränkt sich nicht nur darauf, den Füßen Gutes zu tun, sondern löst Spannungen im ganzen Körper. Also: Creme drauf und kneten. Die Fußkarte zeigt die zugehörigen Körperzonen.

