DEFINE YOUR BODY
STRAFFER BODY FÜR JEDEN FIGUR-TYP

Dellenlos glücklich – mit individueller Effekt-Strategie für glatte Haut an Po und Oberschenkeln: Zeigt sich die Orangenhaut nur beim Kneifen? Oder sind die Dellen bereits ohne Kneiftest zu sehen? Nur wer weiß, welchen Grad die Cellulite hat, kann gezielt dagegen vorgehen. Hier findet jeder die maßgeschneiderte Formel aus Pflege, Fitness und Ernährung ...

WELCHER CELLULITE-TYP SIND SIE?

1. STADIUM: **LEICHTE CELLULITE**
Die ersten Anzeichen von Cellulite sind mehr spür- als sichtbar, nämlich als ein Schweregefühl in den Beinen oder als kalte Füße. Zu sehen ist von Cellulite dagegen noch keine Spur – weder beim Stehen noch beim Sitzen. Nur wenn die Haut am Oberschenkel mit Daumen und Zeigefinger zusammengekniffen wird, zeigen sich vereinzelt ein paar kleine Dellen. Glückwunsch! Mit der richtigen Anti-Cellulite-Prophylaxe wird Orangenhaut sicher auch in Zukunft kein Problem für Sie sein.

2. STADIUM: **MITTLERE CELLULITE**
Die Merkmale, an denen sich eine mittelstarke Orangenhaut erkennen lässt: Dellen und Furchen auf Po, Hüften und Oberschenkeln, die schon beim Stehen und auch ohne Kneiftest zu sehen sind. Zudem ist die Haut an Waden und Oberschenkeln besonders empfindlich gegenüber Druckschmerz, der im Sitzen oder Liegen aber wieder deutlich nachlässt. In der zweiten Zyklushälfte schwellen die Beine sichtbar an. Außerdem bekommt man leicht blaue Flecken und hat oft Krämpfe in der Nacht. Keine Panik! Auch bei mittelschwerer Cellulite kann ein Spezialprogramm sichtbar straffenden Erfolg bringen.

3. STADIUM: **STARKE CELLULITE**
Ein Blick in den Spiegel genügt, um eine stark ausgeprägte Orangenhaut zu erkennen: sicht- und tastbare Verhärtungen an den Oberschenkeln, eingesunkene rötliche oder bläuliche Dehnungsstreifen, die von den Hüften über den Po bis zu den Knien reichen können. Die Haut an den Beinen ist schlaff und reagiert schon auf leichtesten Druck mit Schmerzen, etwa vom Bund der Strümpfe. Keine Angst: Selbst gegen dieses schwere Cellulite-Stadium kann eine gezielte SOS-Strategie helfen – aber nur mit Ausdauer!

EFFEKTIVE GLATTMACHER

Ein Grund für die typisch dellige Cellulite-Optik: ein unelastisches Bindegewebe, in dem sich Schlacken, Flüssigkeit oder XL-Fettzellen eingelagert haben, die gegen die Oberhaut drücken. Instanthilfe für das **1. STADIUM** ist ein wöchentliches Salzpeeling. Der hohe Anteil an Mineralien und Spurenelementen in den Kristallkörnchen kurbelt die Durchblutung an und sorgt dafür, dass der Zellstoffwechsel einen Kick bekommt, um die Neubildung von stützendem Kollagen zu beschleunigen (z. B. mit dem **JAFRA SPA Ingwer Meersalz Körperpeeling**). Deutliche Dellen kennzeichnen die Orangenhaut im **2. STADIUM.** Regelmäßige Drainage mit dem entschlackenden JAFRA **Define your Body Anti-Cellulite-Konzentrat** bringt die Lymphe wieder zum Fließen. Ergebnis: schlankere Beine. Dafür morgens und abends über mindestens 8 Wochen mit sanftem Druck und kleinen kreisenden Bewegungen vom Knie über den Oberschenkel streichen. Bei Cellulite im **3. STADIUM** sollte man sich einmal pro Woche einwickeln. Denn beim sog.

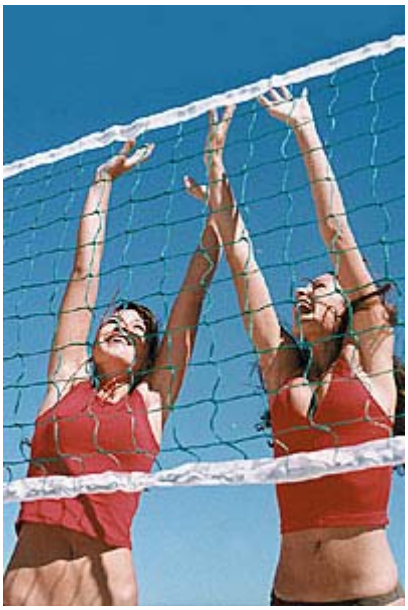
Body-Wrapping werden Fettzellen und Gewebeflüssigkeit regelrecht ausgepresst. Zuerst kommt das JAFRA **DYB Figurformendes Körpergel** und dann das **DYB Anti-Cellulite-Konzentrat** auf die Problemstellen und schließlich Folie herumgewickelt. Zum Abschluss sanft mit der **DYB Festigenden Körpercreme** den gesamten Köper einmassieren.

TOP-MODELLAGE MIT HIGHTECH-COCKTAILS

Die neueste Generation der Anti-Cellulite-Cremes geht den lästigen Fettzellen an Hüften, Po und Beinen systematisch an den Speck: Wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass Cellulite-Produkte dann gegen Orangenhaut wirken, wenn sie sowohl Einfluss auf die Fettspeicherung (Lipogenese) als auch den Fettabbau (Lipolyse) haben. Für das **1. STADIUM** sind vorbeugend hautstraffende Bioaktivstoffe sinnvoll, wie das aus der Medizin bekannte Co-Enzym Q10 oder spezielle Lipide, die helfen, das Gewebe zu glätten und zu festigen (**DYB Figurformendes Körpergel, DYB Festigende Körpercreme**) Naturextrakte (z. B. Ruskus), biochemische Top-Kombis sind wirkungsvolle Bodyguards für das **2. STADIUM**. Sie regen die Mikrozirkulation an und blockieren gleichzeitig die Fettrezeptoren, die den Fettabbau verhindern (**DYB Anti-Cellulite-Konzentrat**). Eine Ursache für das geschädigte Bindegewebe im **3. STADIUM** wird in einem gestörten Hormonhaushalt vermutet. Hier hilft ebenfalls der spezieller Anti-Cellulite-Mix aus hochdosierten Wirkstoffen, der das hormonelle Ungleichgewicht wieder in Balance bringt. Folge: Geblähte Fettzellen werden „schlanker“, die trichterförmigen Dellen und Knötchen wieder flacher.

CELLULITE SPORTLICH AUSTRICKSEN

Wer straffe, schlanke Konturen ohne „Hüttenkäse“-Optik haben will, sollte nicht allein auf Cremes bauen. Die zweite Säule auf dem Weg zum Super-Body ist Sport: Ideal ist ein Mix aus spezieller Problemzonen-Gymnastik, die Cellulite in jedem Stadium knacken kann, plus Ausdauertraining – Bewegung bringt den Fettstoffwechsel am effektivsten auf Trab, baut Muskeln auf, verbessert den Lymphfluss. Für sichtbaren Erfolg: regelmäßig 3-mal pro Woche mindestens 30 Minuten trainieren. Und nur so schnell, dass einem nie die Luft ausgeht. Um Fett zu verbrennen, braucht der Körper nämlich Sauerstoff. Schnell hochgepusht, greift der Körper nur auf Kohlenhydratspeicher zurück. Wer Cellulite im **1. STADIUM** hat, lässt mit Inline-Skating die ersten kleinen Dellen wieder verschwinden. Denn der Trendsport auf Rollen trainiert ohne harten Aufpralleffekt die gesamte Muskulatur und verbrennt dabei ca. 400 Kalorien in 30 Minuten. Im **2. STADIUM** kann Aqua-Gymnastik gezielt Fettpölsterchen an Schenkeln & Co. schmelzen und die Partie straffen. Der Wasserdruck wirkt dann wie eine Lymphdrainage. Wer aktiv gegen die Cellulite-Knubbel im **3. STADIUM** vorgehen will, sollte sich zusätzlich ein spezielles Training unter fachlicher Anleitung durchführen, z. B. in Fitness-Centern.



DAS STRAFFT!

Bringt gezielt Beine und Po in Form: Denn gut trainierte Muskeln massieren das Gewebe von innen

1 PO-LIFTING

Hinlegen, Füße auf einen niedrigen Hocker oder eine Stufe stellen. Rechten Fuß aufs linke Knie legen. Beim Ausatmen Bauch anspannen und Po nach oben drücken, Rücken gerade! 3 Sekunden halten. 10-mal, Seitenwechsel, 3 Durchgänge.

2 SCHENKEL-SQUAT

Hinstellen, für die Balance vor dem Körper ein Handtuch greifen. Linkes Bein seitlich hüft-hoch heben, halten. Nach unten schwingen. Ohne abzusetzen wieder zur Seite heben. 10-mal, Seitenwechsel, 3 Durchgänge.

3 HÜFT-STRECKER

Hinstellen, Fersen etwas erhöht. Oberkörper so weit wie möglich vornüberbeugen. Po nach unten ziehen, Beine gerade, halten. Ausgangsposition. 12-mal.

4 FRONT-BEIN-KICK

Hinstellen, ein Knie vor dem Körper in Hüfthöhe anwinkeln, halten. Bein nach hinten gerade ausstrecken, wieder hüfthoch beugen. Je Seite 10-mal, 3 Durchgänge.

5 RÜCK-BEIN-KICK

Hinstellen, Bein gerade nach hinten strecken, halten. Ausgangsposition. Ohne abzusetzen je Seite 10-mal, 3 Durchgänge.

ANREGENDE TROCKENBÜRSTEN-MASSAGE

Diese Massage führen Sie am z.B. mit dem JAFRA Massagehandschuh durch. Wichtig: Immer nur zum Herzen hin bürsten. Das bedeutet: Von Füßen, Bauch und Po aus nach oben, von Kopf, Schultern und Hals aus abwärts. Beginnen Sie an dem Punkt, der dem Herzen am entferntesten ist, am rechten Fuß. Sie werden sehen, dass Ihre Haut lebt, denn sie beweist es Ihnen durch eine leichte Hautrötung und ein kribbeliges Hautgefühl.

KREISLAUFFÖRDERNDE WECHSEL-DUSCHEN

Beginnen Sie mit warmen Wasser, dann Duschgel (z.B. JAFRA Feuchtigkeitsspendendes Bade- und Duschgel mit Kaktus-Extrakt) auftragen und auf dem ganzen Körper verteilen bis Schaum entsteht. Nun mit lauwarmen Wasser abduschen, das Wasser langsam kälter werden lassen und von den Füßen aufwärts den Körper abduschen. Anschließend kurze Zeit warm duschen und dann wieder kalt wir vorher. 3 Durchgänge. Wichtig immer mit dem kalten Duschgang aufhören.

CELLULITE-BLOCKER

Feste Konturen statt Pölsterchen. Hier die neuesten (ernährungs-) wissenschaftlichen Fakten

WASSER STRAFFT VON INNEN H_2O ist die optimale Ergänzung zu jedem Anti-Cellulite-Prgramm: Es schwemmt Schlacken aus dem Gewebe und **spült Giftstoffe** aus dem Körper. **Das macht die Haut schön prall**. 2 bis 3 Liter stilles Wasser pro Tag sind ideal. Vorsicht bei Alkohol: Er entzieht dem Körper Flüssigkeit und produziert außerdem jede Menge neue Schlacken. Doppelt so intensiv wie kaltes Wasser ist warmes Wasser. Morgens nach dem Aufstehen getrunken, bringt es die Entwässerung auf Touren, zudem aktiviert es die Verdauung. **Weiterer positiver Effekt:** Laut einer amerikanischen Untersuchung stoppt warmes Wasser den Heißhunger auf Süßigkeiten – und diese können Cellulite noch verschlimmern.

SPORT-POWER MIT KÖPFCHEN „Wer täglich dieselben Körperregionen beansprucht, kann sich Cellulite regelrecht antrainieren“, warnt **Fitness-Expertin Jennifer Wade**. „Denn dem Körper fehlt dann die Zeit, sich zu erholen und **Abfallprodukte abzubauen**.“ Folge: Die Schlacken werden stattdessen im Bindegewebe, der körpereigenen Schadstoff-Sammelstelle, gelagert, Durchblutung und Lymphfluss werden behindert, das **Hautbild verschlechtert sich**. Tipp: Gönnen Sie Ihrem Körper nach jedem Training mindestens eineinhalb Tage Erholungspause.

SAUER MACHT DELLIG Ernährungswissenschaftler haben entdeckt, dass sich Cellulite in saurem Klima verschlimmert und hingegen weniger wird, wenn das Bindegewebe wieder basisch wird. Erklärung: Durch die Stoffwechslung der Nahrung **entstehen im Körper Säuren oder Basen** – je nachdem was wir essen. Junkfood, Fette, Weißmehlprodukte, Süßes, Alkohol, Nikotin und Crash-Diäten übersäuern das Gewebe. Folge: Es verschlackt, zieht sich hügelig zusammen und wird als dellige Orangenhaut sichtbar. Der Sportarzt und berühmte „Bayerndoc“ **Dr. Müller-Wohlfahrt empfiehlt** in seinem Buch „Mensch, beweg Dich!“ (Zabert Sandmann Verlag) **als Anti-Cellulite-Kur eine basische Diät** und viel Bewegung. Zu den basischen Hautstraffern gehören u. a. Geflügelfleisch, magerer Fisch, frisches Obst, gedünstetes Gemüse, Vollkornbrot, Mineralwasser und Kräutertee. Siehe Anhang: Fahrplan – Basische Ernährung

GLATTE SACHE: VITAMIN C Eine Studie aus den USA hat ergeben, dass Vitamin C (Ascorbinsäure) in hoher Dosis **das Bindegewebe stärkt**, indem es die kollagenen Fasern vernetzt. Außerdem glättet es die Haut: Orangenhaut-Dellen werden weniger sichtbar oder verschwinden sogar ganz. Als **Anti-Cellulite-Kur** empfiehlt der bekannte Gesundheitsexperte Professor Hademar Bankhofer: mindestens **zweimal täglich Vitamin-C-reiches Obst oder Gemüse** essen (z. B. Kiwi, Erdbeeren, Brokkoli oder Paprika), dazu je 250 mg Ascorbinsäure schlucken (gibt's in der Apotheke). **Schlanker Nebeneffekt:** Vitamin C ist ein besonders wirksamer Fatburner und gilt als das aktivste Schlank-Vitamin. Denn es hilft, Fettmoleküle aus den Fettzellen abzutransportieren und zur Energiegewinnung umzubauen.

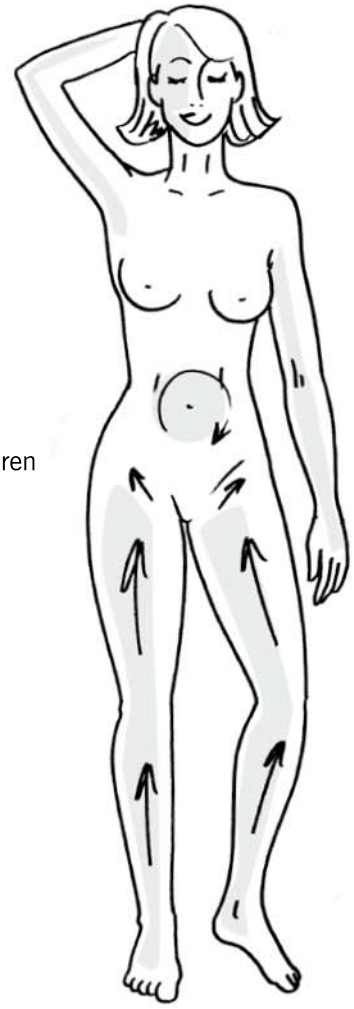
FAHRPLAN – BASISCHE ERNÄHRUNG

BASISCH	SÄURELIEFERANT
FLEISCH Fettarmes Kalb-, Rind- und Geflügelfleisch	FLEISCH Geräuchertes, gepökeltes Fleisch Schweinefleisch
FISCH Gekocht und gegrillt, magere Sorten	FISCH Geräucherte Fische, eingelegt in Öl und Salz
WÜRZMITTEL Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich	WÜRZMITTEL Salz, viel Pfeffer, Streugewürze
MILCHPRODUKTE Buttermilch, Molke, Frischquark, fettarmer Käse, Rohe Milch, Sahne, Butter	MILCHPRODUKTE Salzige, fettreiche Käsesorten
GEMÜSE, SALATE Frisches Gemüse, Salate, Kartoffeln	GEMÜSE, SALATE Konserven, Pommes, Fettgebackenes,
OBST Frisches Obst	OBST Obstkonserven
BACKWAREN Vollkornbrot, Knäckebrot, Vollkorngebäck	BACKWAREN Weißmehl-Produkte, süße und fette Backwaren
TEIGWAREN Naturreis, Hirse, Soja, Teigwaren aus Vollkornmehl	TEIGWAREN Stärkemehl, geschälter Reis, Teigwaren aus Weißmehl
ÖLE, FETTE Pflanzliche Fette, kaltgepresste Öle	ÖLE, FETTE Brat- und Backfette, Gehärtete Fette und Margarine
GETRÄNKE Stilles Wasser, Leitungswasser mit Edelsteinen energetisiert, frische Obst- und Gemüsesäfte	GETRÄNKE Softgetränke, gezuckerte Säfte, Alkohol, Kaffee

Wenig Eiweiß – Schlackenstoffe werden vom Körper nicht ausgeschieden => wenig Fleisch
Wenig Kohlenhydrate und Fett – beides vergrößert die Depotspeicher der Fettzellen
Bei „ungesunder“ Ernährung ist es erwiesen, dass der Körper übersäuert – Schadstoffe und Schlackenstoffe werden nicht mehr abtransportiert – Fettzellen nehmen an Volumen zu.

JAFRA

Anti-Cellulite Behandlung – DEFINE YOUR BODY



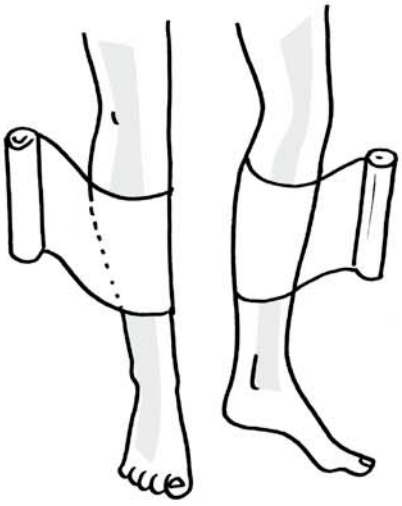
1. „Bestandsaufnahme“

2. Auswahl der Körperpflegeprodukte

3. Einsatz der Massagehandschuhe (Abb. 1)
- Bauch in Uhrzeigersinn kreisend massieren
- Leiste nach oben ausstreichen
- rechtes Bein vom Knöchel in Richtung Leiste auf der Rückseite über den Po mit langen Massagestrichen ausstreichen
- linkes Bein wie rechtes Bein

4. Cremen auftragen
- Figurformendes Körpergel an den Problemzonen wie Oberschenkel, Hüfte Taille, Po, Bauch oder dem gesamten Körper kräftig einmassieren
- Anti-Cellulite Konzentrat auf die betroffenen Stellen auftragen
- restlichen Körper mit der Festigenden Körpercreme eincremen

5. Folie am rechten Knöchel von innen nach außen,
Richtung Leiste über Bauch und Po bis zur Taille
(OHNE KOMPRESSION)



6. Linkes Bein wie rechtes Bein (Abb. 2)
Während des Folienwickels entweder Beine hochlegen oder Bewegung, um den Lymphfluss zu unterstützen. Bitte nicht sitzen oder auf der Stelle stehen!