

# diét fitness

## ALEXANDRA DOSSZIÉJA:

SZTÁROK  
SÉFJEI

KITARTOTT  
GYAKORLATOK

*Természetesen  
nőies formák*

ÜNNEPI  
MENÜ

KARÁCSONYI  
FINOMSÁGOK

Ázsiai ízek

5 TÉLI  
gyógy-  
növény

DIÉTABAKIK

Tedd – ne tedd!

NÁTHA

VAGY

INFLUENZA?

*Forró hangulat*

SALSAFITNESZ

10  
NAP  
-2  
KG

*Mádai  
Vivien*

„Már nem akarok  
megfelelni  
senkinek”

SPA  
OTTHON

*Viszlát,  
stressz!*



15012



# ÚJDONSÁGOK

BAR

## MÉZESKALÁCS – RÁZVA, NEM KEVERVE!

Karácsonyi ízek az edzőteremben is! Az ünnepek alkalmából az étrend-kiegészítőket forgalmazó BioTechUSA limitált kiadású, mézeskalács ízű Iso Whey Zero fehérjékészítménnyel kedveskedik vásárlóinak. Az Iso Whey Zero egy maximális tisztaságú, gyors felszívódású, laktóz-, cukor-, transzsír- és gluténmentes tejsavófehérje-por, ami mindkét nem és minden korosztály számára ideális választás. Alacsony kalóriatartalma miatt beilleszthető diétába, és sütés-főzés céljára is kiválóan alkalmas.



## RÁNCFELTÖLTŐ CC KRÉM

Az alapozás a sminkelés kiindulópontja, de sajnos nehéz megtalálni hozzá a tökéletes terméket. Az Eucerin® Hyaluron-Filler Ráncfeltöltő színezett nappali CC arckrém az alapozás mellett különböző bőrproblémákra – ráncokra, aknéra, pigmentfoltokra – is megoldást kínál.



## Csábító színek az alverdétől

A dm-drogerie markt a hideg idő beköszöntével 13 vadonatúj natúrkozmetikai dekorterméket kínál. Az alverde termékcsalád újdonságainak legnagyobb sztárja a Color & Care Mix Your Make-up alapozó, ami világos és sötét árnyalatokban is elérhető. Az őszi stílushoz illő színeket találhatunk a Color & Care ajakrúzsai között, ha pedig kifejező, drámai pillantást szeretnénk elérni, a Big Drama Lashes szempillaspirál jelent megoldást.



## INNOVATÍV VÉDELEM

Aktív baktériumok és inulin mellett ezentúl vitaminok és ásványi anyagok pótlására is lehetőség van egyetlen készítmény alkalmazásával. Az antibiotikus kezelés, vagy akár bélfertőzés hatására fellépő hasmenés nemcsak a bélben élő hasznos baktériumok csökkenésével, hanem a tápanyagok felszívódásának romlásával is együtt járhat. A Dr. Chen Patika erre az esetre fejlesztette ki Probiikum 7 Multivitamin nevű kapszuláját, amely egy speciális, gyógyászati célra szánt tápszer. Hétféle előfőrás, aktív baktériumot tartalmaz, melyek a bélflórában természetesen is jelen vannak.



## Lendületbe hoz

Az egészség megőrzésében, az aktív és teljes élet megvalósításában az egészséges táplálkozás sokat segíthet. Ennek egy része fedezhető a Dr. Steinberger Manager Activ csomagban található gyümölcs- és zöldséglevékkel. A csomag összeállításánál különös figyelmet szenteltek a szív és érrendszer védelmének, az immunrendszer támogatását szolgáló vitaminoknak, ásványi anyagoknak.



## FEDEZZE FEL AZ ÉRZÉKEK VILÁGÁT

A Nu Skinnél már kaphatók az Epoch Essential Oils illóolajok, amelyek a levegőben szétoszlatva életre keltik az érzékeket és természetes módot kínálnak a felhőtlen életvitelre. Az illóolajok többek egyszerű illatnál: a minőség élményével gazdagítják az életet, az illatvarázs sokszínűségének hála pedig, bármely napirendet vagy alkalmat megédesítenek.