

13 UHR POWER-NAPPING

Für mehr Energie: Nehmen Sie sich 15 bis 30 Minuten Zeit und versuchen Sie wirklich, in einem leicht abgedunkelten Raum und bequemem Sessel Ihren Kopf ganz frei zu kriegen und einzuschlafen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass der kurze Schlaf die Kraftreserven steigert. Für gute Laune beim Aufwachen sorgt Kaugummi (6) mit Grapefruitgeschmack: Dessen Aromen stimulieren nämlich den Bereich in unserem Gehirn, der euphorisierende Stoffe ausschüttet!



4 Haarmaske „Full Shimmer“ von Shu Uemura, um 50 Euro. **5** Gesichtsmaske „Skin Yoga Beauty Flash Mask“ von Artdeco, um 13 Euro. **6** Kaugummi „Gloomaway“ von Origins, 20 Stück um 6 Euro

Am Nachmittag

14 UHR BODY-PEELING

Für den Body: Mit sanftem Druck und kreisenden Bewegungen unter der Dusche ein Körperpeeling (8) aus gemahlenem Kaffee und Mandarine einmassieren. Koffein regt die Durchblutung an, das ist gut für straffe Haut und verspricht ein besonderes, würzig-fruchtiges Dufterlebnis. Anschließend eine reichhaltige Body-Lotion mit extraviel Feuchtigkeit (z. B. von bebe) auftragen. Ihre Haut fängt in dieser Jahreszeit an zu schuppen oder sogar zu jucken? Testen Sie statt der Lotion ein Körperöl: pflegt noch intensiver und zieht schnell ein (z. B. von Claire Fisher).

15 UHR EXPRESS-MANIKÜRE

Für perfekt gepflegte Hände: Es gibt Allround-Produkte (7), die gleichzeitig peelen und pflegen. Sie werden einige Minuten sorgfältig einmassiert und dann mit viel warmem Wasser abgewaschen. Lassen Sie anschließend für eine Viertelstunde eine dicke Schicht Handcreme einziehen, massieren

Sie die Reste ein. Für das Finish wie aus dem Beautysalon: Nagelhaut sanft zurückschieben, Nägel eventuell mit Nagellackentferner von Cremeresten reinigen und nudefarbenen Lack auftragen.

16 UHR TEA-TIME

Für Naschkatzen: Individuell zubereitete Petit Fours (9) sehen so süß aus wie sie schmecken. Sie sind natürlich nicht allzu gesund, gehören aber an einem Verwöhntag unbedingt dazu.



7 Handpflege „Hands!Up Magic Manicure“ von Alessandro, um 10 Euro. **8** Körperpeeling „Coffee and Mandarin Body Polish“ von En d'Autres Thermes, um 45 Euro, über www.organicluxury.de. **9** Petit Fours mit Beautymotiven von Madame Miammiam, ab 2,50 Euro, über www.madamemiammiam.de

Am Abend

18 UHR ENTSPANNUNGS-BAD

Für die Seele: Nach einem heißen Cremebad mit Lotus-Duft (z. B. von Nivea) kuscheln Sie sich in den Bademantel und sind bereit für das totale Relax-Programm. Das übernehmen dann z. B. Fernseher und DVD-Player (11).

22 UHR BEAUTY-SCHLAF

Für die Detox-Kur über Nacht: Eine Tasse grüner Tee (12) ist reich an Antioxidantien, die den Körper

vor Zellschädigung durch äußere Einflüsse schützen. Gibt es jetzt übrigens auch als koffeinfreies Pulverextrakt mit sehr viel höherer Wirkstoffkonzentration. Und für einen tiefen Schlaf: Lavendelduft

in Form von Raum- oder Kopfkissenspray (10) sorgt für die finale Entspannung. Eine Schlafmaske schenkt Dunkelheit, das signalisiert auch Ihrem Gehirn, jetzt wirklich richtig abzuschalten. **6**



10 Raum- und Kopfkissenspray „Sweet Dreams Mist“ von L'Occitane, um 18 Euro. **11** DVD „Der Womanizer“ mit Matthew McConaughey und Jennifer Garner, um 18 Euro, über www.amazon.de. **12** Grüntee-Sticks mit Pulver zum Auflösen, von Teavigo, um 15 Euro