

Amanda Seyfried  
über die  
Angst, nicht  
genug geliebt  
zu werden



# Jolie

## SINGLE SURVIVAL GUIDE

Wie Sie verregnete  
Sonntage, Ikea-  
Besuche und  
Hochzeiten lässig  
lächelnd überstehen

## HAARE + MAKE-UP = WOW!

Die heißesten  
Beauty-Kombis  
für jeden Anlass

## TANTRA-SEX?!

Eine Autorin testet, was sich  
im Bett wirklich lohnt – und was  
einfach nur peinlich ist

# DAS MACHT SIE glücklich!

45 Strategien für mehr Power, weniger Stress  
und einen entspannteren Alltag

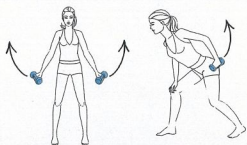
## Trend FRISUREN

vom Laufsteg  
zum Nachstylen

## KURVEN STARS

Die neue Mode ist nur  
was für Frauen mit  
Größe 36? Von wegen!  
Die Gegenüberstellung –  
ab Seite 48

# STARKES Duo



Fitnessübungen, die Ihnen in Sachen Straffheit unter die (Ober-)Arme greifen

**1. Biceps-Curl:** Locker hinstellen, Knie leicht beugen. Zwei Ein-Kilo-Hanteln nehmen, die Arme seitlich nach unten ausstrecken. Bauch einziehen und Schultern senken. Dann nur die Unterarme nach oben ziehen, die Oberarme bleiben in der Ausgangsposition. 10 Wiederholungen. **2. Trizeps-Kick-backs:** In Ausfallschritt-Position gehen und aus der Taille nach vorne beugen. Eine Minihantel auf Höhe der Hüfte in der Faust halten. Dann die Hand mit fixiertem Handgelenk nach hinten ausstrecken. 10 Wiederholungen, danach die Seite wechseln.

## Das Trizeps-Team

IDEALE SPORTARTEN FÜR OBERARME & CO.

- **RUDERN** beansprucht nahezu alle Körperpartien, die Arme aber besonders. Entweder im Ruderclub oder im Fitnessstudio.
- **TENNIS** trainiert nicht nur Arme und Beine, es ist außerdem ein gutes Kardiotraining mit hohem Fun-Faktor.
- **REITEN** ist ein Geheimtipp von Bar Refaelli. Hoch zu Ross trainiert sie Oberkörper und Haltung gleichzeitig.
- **SCHWIMMEN** ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Bringt 100 % Spaß und das Verletzungsrisiko liegt bei null.
- **KLETTERN** ist ein perfektes Kraft- und Konturtraining für die Arme. Super für alle, die ein Erfolgserlebnis als Kick brauchen.

## Höhen-FLUG

READY FOR TAKE-OFF: Um ihre Arme und den Rest ihres Traumbodys in Form zu halten, schwört Bar Refaelli auf den von Reebok und dem „Cirque du Soleil“ entwickelten Fitnesstrend „JUKARI Fit to Fly“. Bei diesem Mix aus Cardio-, Kraft- und Gleichgewichtstraining kommt ein von der Decke hängendes Trapez zum Einsatz, an dem verschiedene „Moves“ absolviert werden. Weitere Infos unter: [www.reebok.de](http://www.reebok.de)



## FITNESS VOR dem Fernseher

100% SCHWEISSFREI

Lassen Sie andere arbeiten: Der „System Armtrainer“ (ca. 170 €) stimuliert die Muskeln mithilfe einer Bandage. [slendertone.de](http://slendertone.de)

# 5 Straff-MACHER

**1** Die „Lifting & Firming Body Cream“ festigt das Bindegewebe (Doctor Duve, ca. 95 €)

**2** Der Pflegeschaum „Fermété Arme“ strafft die Oberarme mit Koffein (Jeanne Piaubert, ca. 72 €)

**3** Der „Kakaobutter Pflegestift“ hydratisiert und sorgt für Elastizität (The Body Shop, ca. 12 €)

**4** Der Waschhandschuh „Wunder Mitt“ peelt sanft (benefit, ca. 16 €)

**5** Das „Body Firming Gel“ entwässert und wirkt vorbeugend gegen Elastizitätsverlust der Haut (Kibio, ca. 28 €)

