

# freundin

8/2011  
Mi, 23. 3. 2011  
Deutschland € 2,40  
Österreich € 2,60  
Schweiz SFR 4,70



## WIR LIEBEN JEANS! (Die perfekt passen...)

In Blau, in Beige, in Pastell,  
ultraweich, mit Schlag oder 7/8 –  
wir haben die schönsten  
Styles für Sie ausgesucht

## Allergie-Guide

Die besten Tipps gegen  
Heuschnupfen & Co.

**LIFESTYLE**  
Einladung zum  
Oster-Brunch  
Leckere Rezepte,  
bezaubernde Dekos

**SEX-REPORT**  
Warum Frauen  
heute so oft  
fremdgehen

# Blitzschnell zur SOMMER- FIGUR

12 Tricks für rundum zarte Haut, einen flachen Bauch,  
straffe Beine und den knackigsten Po, den Sie je hatten

5-Minuten-Training  
für **ARME UND  
BRUSTMUSKELN**: Arme  
ausbreiten, Muskeln  
anspannen. **Handflächen**  
*ruckartig* aufeinander  
zu bewegen, dann  
wieder zurück. Mehrmals  
täglich wiederholen.

## Hals & Dekolleté

... sich 30 Minuten Zeit  
zum Träumen nehmen

### KNITTERFREI-KUR

Fältchen an Hals und Dekolleté  
glätten sich sichtbar nach einem  
Ölwickel: zwei Esslöffel Körper-  
oder Weizenkeimöl verteilen  
und unter Frischhaltefolie und  
feuchtwarmem Handtuch  
30 Minuten einwirken lassen.

### STREICHELEINHEITEN

Spezialcremes für diese Partien  
erst rund um die Brüste, dann  
aufwärts zum Hals einmassieren  
(z. B. „Boob Tube Bust & Neck  
Firmer“, Mama Mio, 35 Euro).

## Beine & Füße

Mogeln ist erlaubt – vor  
allem, wenn es schön macht

### BRONZE-ZEIT

Eine zarte Bräune lässt Beine  
schlanker wirken, auch und erst  
recht, wenn sie keine Model-  
maße haben. In den USA auf  
dem Weg zum Kultprodukt: ein  
getöntes Schimmergel, das die  
Haut gleichzeitig pflegt und  
strafft („City Girl Sculpting Body  
Glow“, RioBlush, 59 Euro).

### PRICKELNDE SOHLEN

Die Füße mit Champagner  
pflegen? Das klingt sehr luxuriös,  
ist aber erschwänglich:  
Cremes mit Pflegestoffen aus  
Champagner-Extrakt, Frucht-  
säuren, Aloe vera und Jojobaöl  
glätten raue Fersen, schützen  
und kühlen (z. B. „Pied  
de Luxe“, efasit, 10 Euro).