

JOY

April 2011  
www.joy.de  
nur €1,90  
Deutschland  
Schweiz SFr 3,70  
Österreich € 2,10

*Jetzt schnell  
4 Kilo weg*

## BIKINIFIT IN 14 TAGEN

Mit dem Power-Programm  
für Bauch, Beine & Po

## Ich habe zwei Männer

Sie lieben den einen – und  
schlafen mit dem anderen.  
Deutschlands Sexpäpstin  
Anne West über eine  
stille SEX-REVOLUTION

# 100 SEXY STYLES UNTER 30 EURO

DIE SCHÖNSTEN SOMMER-SCHNÄPPCHEN,  
VERBOTEN GÜNSTIG – JETZT ZUGREIFEN!

Das **Trendmagazin** für Frauen

*Zart und so sexy!*

## BALLERINA MAKE-UPS

Die neuen Looks in  
Braun und Rosé

INTERVIEW

*Natalie  
Portman  
über Baby, Bauch  
und Ballett*

REPORT

HÜHNER HALTEN  
GEMÜSE ANBAUEN  
AUF'S LAND ZIEHEN

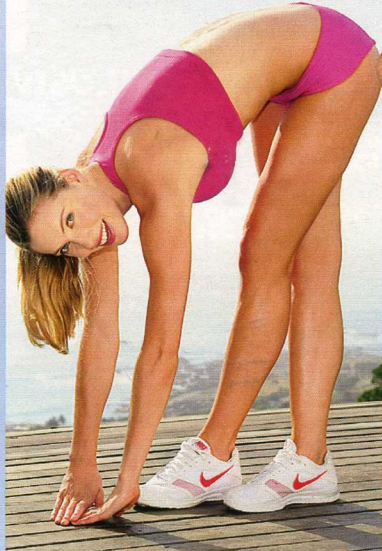
## DAS GRÜNE GLÜCK

Immer mehr Frauen  
wollen langsamer,  
gesünder – und  
glücklicher leben



## bodystyling

**BEUGEZUG** Aufrecht stehen, linkes Bein vor dem rechten kreuzen. Oberkörper gestreckt nach vorne neigen und Fingerspitzen auf den Boden tippen, halten (Bild). Nach 30 Sekunden lösen und Seite wechseln.



**PO-DEHNER** Aufrecht stehen, Beine beugen, Gewicht nach links. Rechtes Fußgelenk aufs linke Knie. Oberkörper gestreckt nach vorne neigen (Bild). Dehnung 30 Sekunden lang halten, dann Seite wechseln.



**FLANKEN-STRECKER** Gerade stehen, rechtes Bein kreuzen vor dem linken Bein kreuzen. Linke Hand abstützen und rechten Arm nach oben und links ziehen, Oberkörper nach links neigen (Bild). 30 Sekunden je Seite.



## STRETCHING DER WEG ZU SEXY KONTUREN

**Zeigen Sie's allen!**  
Diese Produkte machen Ihre Beine blitzschnell schöner

**1 FILMREIF** Von der „Sex and the City“-Stylinn Kyra Panchenko mitentwickelt zaubert das „City Girl Firming Leg Shimmer“-Gel (*RioBlush*, ca. 59 €) dank zarter Bräune und sanften Schimmerpartikeln Beine, die aussehen, als wären sie mit Photoshop nachbearbeitet. Außerdem beugt es Orangenhaut vor und verbessert die Elastizität der Haut.

**2 ALLOVER-EFFEKT** Das Körper-Make-up „Face and Body Foundation“ (*Mac*, ca. 36 €) kaschiert zuverlässig Unebenheiten, Rötungen, kleine Besenreiser und blaue Flecken. Zudem färbt es dank wasserresistenter Formel selbst auf weißen Sommerkleidern nicht ab.

**3 SONNENNEBEL** Das mit Schimmer- und Bronzepartikeln angereicherte „Spray On Leg Foundation“-Bräunungsspray (*Artdeco*, ca. 17 €) einfach auf die Beine sprühen, verteilen und die ebenmäßige Bräune den ganzen Tag genießen.

**4 SAMTWEICHER TOUCH** Die ultrafein vermahlene Pigmente des „Bronze Goddess Luminous Liquid Bronzer“ (*Estée Lauder*, ca. 35 €) passen sich dem Hautton perfekt an und kaschieren rote Pünktchen.

**5 SLIM FIT** Der rosige mit zart schimmernden Pigmenten angereicherte „Bathina Take A Picture It Lasts Longer“-Bodybalm (*Benefit*, ca. 33 €) wirkt, auf die Beine aufgetragen, wie eine unsichtbare Strumpfhose.

