

PRESTIGE

VOLUME 13

LIMITED EDITION WINTER 2009

ESPECIALLY
EXTRAORDINARY
LUXURY
TECHNOLOGY

prestigemagazin.com - CHF 9.90



Home

SWEET HOME

Nach einem Traum-Sommer sind wir ohne Übergang im Winter gelandet. Eine harte Landung, beinahe ohne Herbst und dieser extreme Wechsel hat oft Stimmungsschwankungen zur Folge. Aber es gibt Abhilfe und die tut sogar richtig gut!



Zehn SAMSTAGS-TIPPS

von Valeska Jansen

Kalt, windig, nass, einfach ungemütlich ist es draussen. Grund genug, es sich zu Hause gemütlich und schön zu machen. Mit ein bisschen Planung ist es ganz einfach, sich sein individuelles Beauty-Institut in den eigenen vier Wänden zu schaffen.

Bester Zeitpunkt dafür ist natürlich das Wochenende. Starten Sie doch am Samstag mit einem Relax- und Entspannungstag und enden Sie am Sonntag mit einem Energietag, um sich perfekt für den Wochenanfang vorzubereiten.

- 1** Ausschlafen! Danach ab unter die Dusche und ein Pflege-vorbereiten-des Hautpeeling einmassieren.
- 2** Sich schön cremen, denn nun ist die Haut perfekt vorbereitet.
- 3** Ein feines Müsli mit frischen Früchten und ein frisch gepresster Orangensaft dazu.
- 4** Jetzt schnappen Sie sich das Buch, das Sie schon so lange lesen wollten und tauchen ab. Dazu gedämpfte Musik, ganz nach Geschmack und das Telefon schalten Sie am besten aus.
- 5** Wenn der kleine Hunger kommt, bereiten Sie sich doch einen leichten Salat mit einer feinen Vinaigrette zu, danach einen leckeren Kräutertee...
- 6** Wichtig ist, dass Sie Kerzen zu Hause haben, am besten richtig viele. Dekorieren Sie Ihr Badezimmer damit und lassen Sie sich ein heisses Bad ein.

7 Ein Cleopatra-Tipp: mischen Sie einige Tropfen natürliches Rosenöl (gibt's in der Apotheke) mit einem halben Liter Sahne und giessen Sie dieses Elixier in das heisse Badewasser – das Ergebnis ist sensationell!

8 Nutzen Sie die Badezeit für eine pflegende Haarmaske.

9 Nach dem Bad eine feine Bodylotion einmassieren und auf Gesicht, Hals und Dekolletée eine reichhaltige Nachtcreme auftragen.

10 Besorgen Sie sich eine schöne DVD für den Abend und machen Sie mal ganz auf Couch-Potatoo.

Zehn SONNTAGS-TIPPS

1 Starten Sie mit 10 Kniebeugen am weit geöffneten Schlafzimmerfenster, danach geht's ab unter die Dusche – dieses Mal ohne Peeling, denn einmal in der Woche peelen reicht vollkommen aus.

2 Ob Sonntagsbrötchen oder Müsli, das Glas frischer Orangensaft sollte nicht fehlen. So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und wirken Erkältungen entgegen.

3 Ein langer Spaziergang macht müde Geister munter und regt den Kreislauf an. Cremen Sie Ihr Gesicht vorher gut ein, dann ist die empfindliche Gesichtshaut gegen Wind und Kälte geschützt.

4 Hunger? Etwas frisches Gemüse in Gemüsebrühe gedünstet, dazu etwas Reis und ein Pouletbrust-Filet.

5 Etwas Sport wäre nun perfekt und danach ab in die Badewanne, um die Muskeln zu entspannen.

6 Widmen Sie sich ihrem Gesicht mit einer pflegenden Maske. Schützen Sie vorab die empfindliche Augenregion mit einer Augencreme.

7 Vergessen Sie nicht Hals und Dekolletée, hier gibt es ganz spezielle Pflegeprodukte, zum Beispiel von Clarins.

8 Bereiten Sie sich einen feinen Avocado - Salat zu. Avocados enthalten viel Vitamin E, welches die berüchtigten «Freien Radikale» bekämpft.

9 Nach dem Essen ein Fussbad mit anschließender Fusscreme, dick aufgetragen und in Socken verpackt, ab ins Bett.

10 Lassen Sie zusätzlich noch eine Handcreme oder Handmaske unter leichten Baumwollhandschuhen (gibt's in der Drogerie) über Nacht einwirken.

Lieblingsprodukte DER REDAKTION, NICHT NUR FÜR EIN BEAUTY-WOCHENENDE: GESICHT



BODY



HAARE



AMBIENTE



Alles fürs Wohlbefinden: Gemütliche Plaids von Esprit Home «Violet» und «Quadro Velvet & Green», erhältlich auch in vielen anderen Farben und Farbkombinationen – Wohlfühlprodukte von links nach rechts: Diffuser aus der Clarins Home Collection; Duftkerze von Comme des Garçons; Duftkerze von Clinique «Aromatics Elixir»; Körpercreme von Clinique «Deep Comfort Body Butter»

und Bodylotion «Deep Comfort»; kleine Duftkerze von Acqua di Parma «Colonia»; Duftkerze von Prada «Infusion d' Iris»; Duftkerze von LaLique «Le Parfum» und daneben LaLique «Amethyst»; dahinter Duftkerze von Acqua di Parma mit roten Pfefferkörnern; grosse schwarze Kerze von Acqua di Parma «Ambra»; rote Würfelkerze von Acqua di Parma «Bacche Rosse».

