

WOW-JEANS: DIE NEUEN DENIM-TRENDS

# GRAZIA

IN FASHION NOW!



**SPORT-STYLE**

Jetzt chic ins Gym!



NEU

# MEIN SEXY BODY

2016

Schlank und straff durch Intervall-Essen + Trendsport: Boxing-Yoga  
Tea-Tox: der GRAZIA-Abnehmtee + Hollywoods Superfood



**JAPANS SPÄTE REUE**  
Das lange Leiden der Sexsklavinnen



**HEIDI & VITO**  
Krisengipfel:  
So haben die beiden ihre Liebe gerettet

11 SEITEN DOSSIER

LENA GERCKE



www.grazia-magazin.de  
Nr. 2 | 7. Januar 2016 | Deutschland 2,40 Euro  
Österreich 2,60 €, Schweiz 4,60 CHF, Italien 3,00 €, Benelux 2,80 €, Spanien 3,00 €, Frankreich 3,00 €, Portugal 3,00 €, Kanarische Inseln 3,20 €, Ungarn 1090 Ft, Slowakei 3,80 €, Griechenland 3,60 €

2016

Schön und gesund von innen heraus. Der Darm spielt dabei eine ganz wichtige Rolle



# GUTES NEUES BAUCHGEFÜHL

**SIE HABEN EINEN BLÄHBAUCH? DANN BRAUCHEN SIE KEIN DICKES FELL, SONDERN EIN PAAR ERNÄHRUNGSTIPPS:** Durch den Konsum von fermentierten Lebensmitteln wie etwa Sauerkraut oder marinierten Artischocken steigt die Zahl der guten Bakterien im Darm (der größte Bestandteil des Immunsystems) und sorgt so für eine verbesserte Darmflora. Infekte und

Allergien können abgewehrt oder gemindert werden. Außerdem fällt die Verdauung dieser Lebensmittel leichter, da die enthaltenen Bakterien bereits mit der Zersetzung des vorhandenen Zuckers begonnen haben. Dabei werden Kohlenhydrate zu Säure umgewandelt. Experten vermuten sogar, dass der Konsum von fermentierten Lebensmitteln Krebs vorbeugen kann.

## APP NEHMEN!



**NOOM COACH**  
Mahlzeiten eintragen, Tipps und Kalorienangaben erhalten



**AOK PLUS FITNESSMANAGER**  
Errechnet passende Trainingszeiten. Für alle Sportarten



**FATSECRET**  
Zählt alle aufgenommenen Kalorien, einfach in der Handhabung

## RUBBEL-LOS

Bevor man sich splitterfasernackt zeigt, muss gepeelt werden. Minze stimuliert, Meersalzkristalle reinigen: „Körperpeeling“ von I want you naked, 380 ml ca. 44 Euro, über [i-want-you-naked.com](http://i-want-you-naked.com).



# 38%

## EFFEKTIVER

ist das Work-out, wenn man seine Muskeln vor und nach dem Sport mit speziellen Ölen massiert (etwa „Muscle Active Body Oil“ von Elemis oder „De-stress“ von Aromatherapy Associates). Die beruhigen mit Arnika, Lavendel und Ingwer die Muskeln, bereiten sie optimal vor und verhindern Krämpfe. Ganz nebenbei verbessern sie auch noch die Elastizität der Haut.



## EINMAL NEUSTART, BITTE!

Sie wollten schon immer mal Detox ausprobieren, trauen sich den Verzicht im Alltag aber nicht so richtig zu? Bei sogenannten Detox-Retreats wird gemeinsam gefastet. Zum Programm gehört eine Vier- oder Fünf-Tage-Saft-und-Suppen-Kur im Hotel, dazu unterstützende Massagen und Sport wie Pilates und Walking. So fällt das Durchhalten leichter, der Resetknopf wird gedrückt. Besser kann man nicht ins Jahr starten, oder? Ab Februar, Informationen unter [annetteprahm.de](http://annetteprahm.de).

**MEHR HIGHLIGHTS AUF GRAZIA-MAGAZIN.DE**