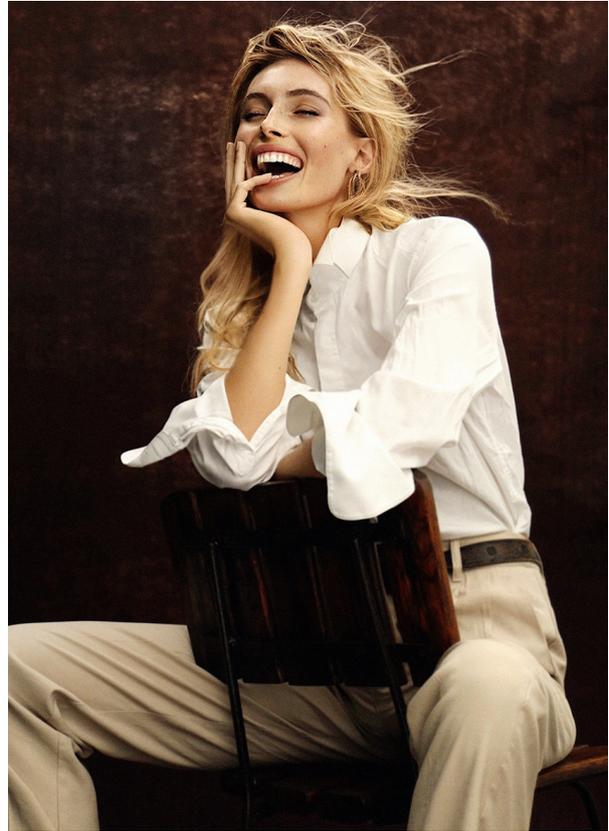


SCOUT

MODEL • AGENCY

CHELSEA M. COMMERCIAL

HEIGHT 180 cm BUST/WAIST/HIPS 84/64/95 cm EYES blue HAIR blonde SHOES 41 LOCATION Milano IT



SCOUT

MODEL • AGENCY

CHELSEA M. COMMERCIAL

HEIGHT 180 cm BUST/WAIST/HIPS 84/64/95 cm EYES blue HAIR blonde SHOES 41 LOCATION Milano IT



CHELSEA M. COMMERCIAL

HEIGHT 180 cm BUST/WAIST/HIPS 84/64/95 cm EYES blue HAIR blonde SHOES 41 LOCATION Milano IT



WOMEN'S Health

2023
CORPO & MENTE FORTES

- ✓ MAIS SAÚDE EM 20 MINUTOS/DIA
- ✓ EXERCÍCIOS QUE DÃO ENERGIA
- ✓ AS NOVAS TENDÊNCIAS DE BEM-ESTAR

Healthy is the New Sexy

ZERO STRESS COM DINHEIRO. TUDO SOBRE A TIROIDE. REFEIÇÕES QUE PREVINEM DOENÇAS.

42
Dicas de Beleza
MAKEUP, PELE, CABELO, DEPILAÇÃO
pág. 62

Sporty style
QUEVAI ADORAR
pág. 70



ESPECIAL FITNESS
Tudo para voltar a treinar e não desistirdesi

PVP contendo 3,60€
4 80020 918181



CHELSEA M. COMMERCIAL

HEIGHT 180 cm BUST/WAIST/HIPS 84/64/95 cm EYES blue HAIR blonde SHOES 41 LOCATION Milano IT



Haare entfernen

ZU HAUSE Wer keine Lust auf ständiges Rasieren hat, greift lieber einmal zum Epilierer. Er packt das Haar an der Wurzel und entfernt es so langfristig. Das zeigt leider etwas – ähnlich wie beim Augenbrauenzupfen. Bei empfindlicher Haut lohnen sich Nass-Epilierer, da sie die Härchen, die sich im Wasser aufrichten, besser erfassen.
Kosten: z. B. „Silk-épil 9“ von Braun, um 160 Euro

BEIM PROFI Ebenso effektiv wie das Epilieren ist das Waxing im Kosmetikstudio, bei dem die Haare mit Heißwachs entfernt werden. Auch das ist nicht schmerzfrei, dafür werden die Härchen nicht einzeln, wie beim Epilieren, sondern in einem Rutsch entfernt.
Kosten: z. B. Bikinizone ab 15 Euro

DAS PERFEKTE TIMING Ob Epilieren oder Waxing, bei beiden Behandlungen sollten die Haare etwa 4 mm lang sein, also vorher ca. zwei Wochen nicht rasiert werden. Dann hält das Ergebnis drei bis vier Wochen. Da die Haut anschließend leicht gereizt sein kann, sollten vor dem ersten Sonnenbaden 48 Stunden liegen.

62 freudlin 65



Nägel lackieren

ZU HAUSE

Im Urlaub tragen wir meist weniger Make-up – umso schöner, wenn dann wenigstens unsere Nägel etwas Farbe abbekommen. Und schon wenige Kniffe helfen, damit sie extralange hält: Entfetten Sie Ihre Nägel zunächst mit Nagellackentferner. Rauen Sie den Nagel dann mit einer Polierfeile leicht auf, so haftet der Lack besser. Zuletzt den Nagellack mit einem Top-Coat versiegeln. Übrigens: Knallige Töne sehen im Urlaub zwar toll aus, bei Nude-Farben fallen dafür kleine Makel nicht sofort auf.
Kosten: z. B. „AlinI profi“ von Essence, um 2 Euro

BEIM PROFI

Trotz Beach-Volleyball kein Abspalten – das geht mit Schellack. Dafür werden auf den Nägeln eine Base-, eine Farb- und eine Top-Schicht aufgetragen, die jeweils unter einer LED-Lampe aushärten.
Kosten: ab 30 Euro

DAS PERFEKTE TIMING

Die Maniküre zu Hause können Sie entspannt am Tag vor der Abreise einplanen. Schellack kann (je nach Nagelwachstum) bis zu drei Wochen halten, bevor er im Studio erneuert oder entfernt werden muss. Termine gibt es in der Regel auch kurzfristig.

142089 freudlin 65

SCOUT

MODEL • AGENCY

CHELSEA M. COMMERCIAL

HEIGHT 180 cm BUST/WAIST/HIPS 84/64/95 cm EYES blue HAIR blonde SHOES 41 LOCATION Milano IT



SCOUT

MODEL • AGENCY

CHELSEA M. COMMERCIAL

HEIGHT 180 cm BUST/WAIST/HIPS 84/64/95 cm EYES blue HAIR blonde SHOES 41 LOCATION Milano IT

