

Gala

TE DER WOC



BERND EICHINGER
Der schwere Abschied



NATALIE PORTMAN
Wie stark die Liebe sie macht

www.gala.de
NR. 6 | 3. Februar 2011 | Deutschland 2,60 €
Österreich 2,80 € | Schweiz 5,30 sfr | Frankr. 3,50 € | Ital. 3,50 €
Griech. 3,90 € | Span. 3,50 € | Ung. Ft 1055 | Benelux 3,00 €
Portugal 3,60 € (Cont.) | Slow. 3,50 € | Nor. NOK 39 | Kanar. Inseln 3,70 €

Gala Ein Heft wie Geburtstag!

Goodies

No. 02

FEIERN
Gewinnen Sie eine exklusive Champagner-Party für 30 Personen

FASHION
Gönnen Sie sich ein elegantes Partydress mit GALA-Rabatt

FUN-SHOPPING
Gewinnen Sie einen Trip nach L.A. auf den Spuren von Pretty Woman

SHOPPING-VORTEILE UND GEWINNE IM WERT VON ÜBER 18.000 €

HEIDI KLUM EXKLUSIV

Meine Mädchen

Alle 50 neuen GNTM-Girls auf einen Blick – und wie hart die Show für sie wird



Natürlich können Sie auch Treppen rauf- und runterrennen, um abzunehmen. Oder Sie beherzigen unsere Tipps



6

Einatmen, abnehmen!
Shiseidos „Advanced Body Creator Aromatic Sculpting Gel“ arbeitet ganzheitlich: Sein Zitrusduft wirkt via Nase aufs Nervensystem, sein „Sculpting Plant Komplex“ direkt in den Fettzellen. Gemeinsames Ziel: den Körper spezielle, die Fettverbrennung antreibende Proteine ausschütten zu lassen (ab März, 200 ml, ca. 50 Euro).

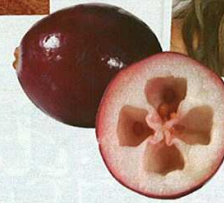
Süß regt die Bauchspeicheldrüse an – deshalb der Rat von Ayurveda-Ärzten: Jede Mahlzeit mit etwas Süßem starten, das fördert die Verdauung.

7



JILLIAN MICHAELS

8



Quick-Tipp der Slim-Queen:

Wenn das Abendkleid am Wochenende passen muss, empfiehlt Amerikas Chef-Abspeckerin Jillian Michaels destilliertes Wasser zu trinken (keine Sorge, schadet in Maßen nicht). Täglich 0,5 bis 1 Liter, gemischt mit einem Teelöffel ungesüßtem Cranberry-Saft, dem Saft einer halben Zitrone und einer Tasse Löwenzahn-Tee.

Liebe Sportmuffel: Bewegen Sie Ihren Kiefer! Wer jeden Bissen rund 30 bis 40 mal kaut, isst automatisch weniger.

NEUE HIGH-TECH-HELFER

Treatment gegen diätresistente Problemzonen Das so genannte Hypoxi-Training bekämpft Problemzonen effektiver als normaler Sport, wie eine neue Studie von Prof. Christoph Bamberger belegt. Der Hamburger Mediziner ließ zwei Gruppen vier Wochen lang trainieren (jeweils dreimal 30 Minuten pro Woche). Die eine auf einem Ergometer, die andere auf einem speziellen Hypoxi-Trainer. Nichts für Platzhirsche, denn hier steckt der Ergometer in einer verschlossenen Kapsel, die ständig von Unter- in Überdruck wechselt. Bei der Hypoxi-Gruppe nahm der Umfang an Po und Oberschenkeln dreimal stärker ab als bei der Vergleichsgruppe. Kosten pro Monat ca. 400 Euro.

Treatment gegen Cellulite Die Dellen lassen sich mit einer Ultraschallbehandlung optisch lindern. Dabei werden die Fettzellen minimal erweitert und erwärmt, so dass enthaltenes Fett leichter austreten und durch die Lymphe ausgeschieden werden kann. Bedingung: Man verzichtet 48 Stunden nach einer solchen „Zellenentleerung“ auf Zucker, Alkohol, Früchte und Weißmehl. Behandlungen gibt es zum Beispiel in Bodypoint-Studios, pro Treatment ab ca. 159 Euro (www.body-point.de).

Treatment gegen Körperfett Hier hilft Elektrostimulations-, kurz: EMS-Training. Weil damit effektiver und schneller Muskelmasse aufgebaut wird als bei jedem anderen Training. EMS verbrennt besonders viele Kalorien, erhöht aber vor allem den Grundumsatz, denn die frisch antrainierten Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand Energie. Ab ca. 100 Euro pro Monat.