

Schöne Aussichten...

Ein perfektes Dekolleté kann einem schon den Atem rauben. Hierzu einige wichtige Tipps, dass Ihr Dekolleté ein Blickfang bleibt.

Ob geheimnisvoll verhüllt oder mutig gezeigt, das Dekolleté zieht auf jeden Fall interessierte Blicke auf sich.

Die weibliche **Brust** besitzt **weder Muskeln noch Bänder** welche es kräftigen. Daher **braucht** es ein **eigenes Pflegekonzept**. Mit dem **Alter verliert** das Dekolleté an **Festigkeit**, es gibt **Falten** und **trockene Haut**. Kommen ungesunde Lebensführung und falsche Ernährung hinzu, kann sich dieser Prozess sogar beschleunigen. Deshalb bedingt es einer **frühzeitigen, richtigen Pflege**.

Einige straffende Pflegetipps:

- Morgens beim Duschen vorab die Brüste und das Dekolleté mit den Massagehandschuhen sanft von innen nach aussen bzw. von unten nach oben massieren (Brustwarzen aussparen).
- Danach eine **Kneipp-Kur** beginnen; Beim Duschen das Dekolleté abwechselnd mit **warmen** und **kaltm Wasser** in kreisenden Bewegungen abbrausen. (Durchblutung wird angeregt)
- Danach das **Hals und Dekolleté Gel auftragen** und einmassieren. Es enthält **straffende Wirkstoffe** und hilft die **Elastizität zu erhalten** und zu fördern. Das reichhaltige, seidige Gel sorgt für eine **effektive Feuchtigkeitversorgung** der empfindlichen Haut an Hals und Dekolleté und verleiht somit ein **jüngeres Aussehen**.
- Alle **vier Wochen** kann ein **mildes Peeling** vorgenommen werden. Es entfernt sanft abgestorbene Hautzellen.

Übungen:

1. Auf die richtige Körperhaltung achten, also Kopf hoch, Brust raus und Schultern nach hinten.
2. Die Hände vor der Brust verschränken und die Handflächen fest zusammendrücken. Langsam bis zehn zählen, dann entspannen. Diesen Vorgang mindestens dreimal wiederholen.
3. Viel Flüssigkeit trinken
4. Auf intensive Sonnenbäder verzichten, da sie schnell zu Fältchen und Altersflecken führen.
5. Sich regelmässig ein straffendes Brust- und Dekolleté Treatment gönnen.



Gönnen Sie Ihrem Dekolleté eine tägliche Pflege