

Costume 03 JULI 2008



Kom i festkjoleform på 14 dage. Snup en behandling, spis efter et T, og træn næsten hver dag - og drøm dig til en kjole som Valentinos

3 Gør dine bagdele til dine fordele

Lad ikke et forsømt område diktere din dresscode. Fiks det med en behandling.

- Skal du lægge ryg til en rygduskæring, fjerner en Rygbehandling til 850 kroner hos Arndal Spa & Fitness i København urenheder, så din ryg får et ensartet udtryk. Bliv behandlet en uge før festen – huden kan blusse op.
- Din bagside bliver din fordel med en Behind You-behandling til 495 kroner hos Complete Me, hvor frugtsyrer, drænenende produkter og massage gør din bagdel og dine lår fastere.
- En glat og gennemfugtet dekolleté får du med Marine Miracle Algimud Bust Treatment til 475 kroner hos Den Syvende Himmel i Frederikshavn, hvor massage, tangmaske og opstrammende produkter udbedrer linjer og solskader. Bliv behandlet to uger før festen og på selve dagen for det flotteste resultat.

4 Pift dit vand op

Du har hørt det før: Vejen til strålende sund hud går gennem din vandhane. Men halvanden liter vand om dagen kan blive ensformigt. Få smag for vand igen ved at tilføje stykker af agurk, lime eller din yndlingsfrugt. Så drikker du mere, og så holder du din hud fugtet og fræk til festen.

Bliv festfit i en fart

Udsigten til afslørende kjoler behøver ikke hænge som en sky over invitationen. Sådan får du et sundt og smukt festlook på 14 dage

TEKST CHARLOTTE INGVARTESEN

1

Spis efter et T

Gør din krop kjoleklar: Tænk på et T, når du spiser. "Med T-modellen får du ikke den der oppustethed, og du kan tabe dig. Fyld halvdelen af tallerkenen med grove grøntsager, og del resten i to. Fyld den ene del med proteiner fra fisk, fjerkræ og æg, som sætter kroppens forbrænding i vejret, og fyld den anden med gode kostfibre fra fuldkornsprodukter. Så har du heller ikke trang til hvidt brød og kage for at få hurtig energi," siger ernæringsrådgiver Susanne Bertelsen, som er medejer af Lyngby Kostklinik.

2 Tonet på 2 uger

Festtrim din krop på fjorten dage: Dyrk et miks af konditions- og styrketræning i 75 minutter seks dage om ugen. "Læg ud med fem minutter på løbebåndet, hvor pulsen kommer op. Derefter skifter du mellem tre styrkeøvelser, som du hver laver tre gange. Det kan være push-ups, mavebøjninger og benrulninger. Så skal du tilbage på løbebåndet eller trappemaskinen i fem minutter, tilbage til styrkeøvelser og så videre. Skift øvelserne i højt tempo, og stræk ud de sidste fem minutter," siger personlig coach Bettina Borg.



5

Linjefri på 7 minutter

Miraklernes tid er ikke forbi. Cremen Athena 7 minute lift får på syv minutter linjerne i dit ansigt til at forsvinde. Costumes skønhedsredaktør har testet cremen med 12 økologiske olier. "Jeg var skeptisk, da jeg smurte cremen under mine øjne. Men efter nogle minutter var mine linjer forsvundet. Der var virkelig synlig forskel. Påfør cremen med en fugtet pensel, og hold dit ansigt i ro i syv minutter, mens den virker," siger Marie Hindkær Andersen. Men som altid er der en hage ved magi – som enhver Askepot ved: Virkningen varer kun i op til ti timer. Bruger du cremen gennem længere tid, strammer du dog huden op på sigt.

FOTO: SEPP HORWATH OG BULLS PRODUKT FOTO: KENNETH DRABEK