



Schönheitsoase im Herzen Berlins

Ende des Jahres 2004 eröffnete das weltweit erste ENVIRON® Atelier in Berlin direkt am Savignyplatz. Neben einer fachgerechten, persönlichen Beratung bietet Ihnen ENVIRON® umfangreiche Fachinformationen und Schulungen an. Vielseitige Behandlungsmöglichkeiten mit einer preisgekrönten Wirkstoffkosmetik aus Südafrika erhalten Ihre Haut langfristig jung und schützen sie vor gefährlichen Umwelteinflüssen. Sichtbare und spürbare Resultate erleben Sie durch einen völlig natürlichen Prozess: Lifting ohne Skalpell, ein Geheimtipp vieler Prominenter. Auch Sie können sich durch Anwendung dieses High-Tech-Hauptpflegesystems vom üblichen Standard abheben. Lassen Sie sich entführen in die Welt von ENVIRON® SKIN CARE.



Jeder Neukunde, der mit dieser Léonce-Ausgabe im Atelier vorbeikommt, erhält 50 Prozent Rabatt für jede Behandlung.

ENVIRON® Atelier, www.careconcept.com, STYLING-GUIDE / Beauty / ENVIRON® Atelier

Original Santal

Foto: Katja Dillan



Das jüngste Duftbekenntnis von CREED verkörpert Sinnlichkeit, Exotik und märchenhafte Opulenz mit kostbarem Sandelholz aus der geheimnisvollen indischen Stadt Mysore und einer faszinierenden Melange aus Zimt, Koriander und Wacholderbeere sowie sinnlicher Tonkabohne und Vanille.

Fitness-Kolumne von Personal Trainer Alain Gussmann

Laufen kann jeder!



Laufen ist eine der kostengünstigsten und wirksamsten Methoden, über den Körper auch den Geist positiv zu motivieren und dadurch Ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie fördern durch das Laufen im Freien die Stärkung Ihres Immunsystems und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Gleichzeitig ist Laufen einer der effektivsten Fettverbrenner und trägt somit auch zum Gewichtsverlust, zur Straffung des Bindegewebes sowie speziell zur Ausarbeitung der Bein- und Gesäßmuskulatur bei und fördert das attraktive Äußere. Der Psyche verleiht diese „Sauerstoffdusche“ ein Wohlbefinden und eine Widerstandsfähigkeit, die bei der Bewältigung stressiger Situationen sehr dienlich ist. Egal, ob Sie morgens (optimale Fettverbrennung), mittags (Motivationsschub) oder abends (Stressabbau) laufen – lassen Sie es langsam angehen. Ihr Körper benötigt gerade beim Laufeinstieg eine gewisse Zeit, um sich an die ungewohnte neue Belastung zu gewöhnen. Muskulatur und Sehnen brauchen dazu länger als das Herz-Kreislauf-System. Bauen Sie anfangs Gehpausen ein. Erlernen sie einen schonenden Laufstil durch einen Personal Trainer, Trainingsgruppe oder fortgeschrittene Freunde oder Verwandte. Und lassen Sie sich beim Kauf ihrer Laufschuhe fachlich beraten. So wird es Ihnen trotz Beruf, Familie und Partnerschaft möglich sein, Ihr Laufpensum in angemessener Zeit auf 3 mal 50 Minuten wöchentlich zu steigern. 2,5 Stunden Laufzeit pro Woche für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden können, ja sollten Sie sich nehmen!



Alain Gussmann wird auch in der nächsten Ausgabe wieder Tipps zum Aktivsein geben.

GUSSMANN'S PERSONAL TRAINING
Terminvereinbarung mit Alain Gussmann mobil unter (0171) 270 69 99 und Ilka Rieck mobil unter (0163) 834 12 37 Weitere Infos unter www.gussmanns.de und www.womensfitness.de