



INTERNATIONALE LEITMESSE  
KOSMETIK, NAIL, FUSS, WELLNESS, SPA

21.-23. März 2014  
9-18 Uhr



Zurück zur Newsübersicht

07.07.2005

Wer schön sein (und bleiben) will, muss lesen (und sich nicht gleich unters Messer legen): Im Buch "Fitnessstraining fürs Gesicht" verspricht die Autorin Heike Höfer eine sichtbare Verringerung kleiner faltiger Störenfriede durch eine gezielte Gesichtsgymnastik. Diese Form der aktiven Schönheitspflege für straffe und geschmeidige Haut ist einfach und preiswert, erfordert aber ein wenig Disziplin und Konsequenz. Aber schon bei einigen gezielten Übungen täglich bleibt die Haut länger jugendlich schön und faltenfrei. Gesichtsgymnastik ersetzt keine Pflegemittel, aber durch ein abwechslungsreiches Training bleibt das unter der Haut liegende Bindegewebe straff und vital. Die Übungen versorgen die Hautzellen außerdem mit wertvollem Sauerstoff und schützen so vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Das neue Trainingsbuch, das in diesem Sommer voraussichtlich im August erscheint, zeigt über 100 wirkungsvolle Übungen für jede Gesichtspartie. Anhand der farbigen Fotos und Zeichnungen können die Leser sich ihr Programm einfach selbst zusammenstellen. Zusätzlich bietet die "Trainerin" viele Tipps zur natürlichen Hautpflege. Das Buch lehrt nicht nur sture Übungen für die Gesichtsmuskulatur. Aufbau und Funktion der Haut, gesunde Lebensweise und alles was zu einem vitalen Aussehen beitragen kann wird ebenso ausführlich wie verständlich dargestellt.

Die Autorin verspricht einen sichtbaren Trainingserfolg nach wenigen Wochen. Einzige Voraussetzung: Die Übungen müssen regelmäßig durchgeführt werden - lesen allein macht zwar klug, aber nicht unbedingt schön.

(Literaturangaben: Heike Höfer: Fitnessstraining fürs Gesicht, Trias Verlag, ISBN: 3830432917, August 2005, 14,95 Euro)



© Messe Düsseldorf

gedruckt von [www.beauty-international.de](http://www.beauty-international.de)