

Sommerurlaub: So bereiten Sie sich perfekt darauf vor

Jetzt geht es los! Endlich, der Sommerurlaub ist gebucht und das Reisedatum rückt in greifbare Nähe. Warum nicht dieses Jahr den Sommerurlaub zum absoluten Schönheitsurlaub machen, um danach erfrischt und erholt im besten Zustand in den Alltag zurück zu kehren? Ein echter Schönheitsurlaub beginnt mit dem Kofferpacken. Denn straffe, feste Haut und ein sommerlicher gesunder Urlaubsteint benötigen eine Extraportion Aufmerksamkeit und einen echten Plan!

08.06.2016 - von Natalie Fischer

Meine Top-Schönheits-Highlights: Das perfekte Fundament :

24 Stunden vor der Abreise werden kohlenensäurehaltiges Wasser durch stilles Wasser und Brot durch knackiges Gemüse und Eiweiß-Omelette ersetzt.

Diese Umstellung wird sofort mit einem flachen Bauch belohnt und der macht speziell am ersten Strandtag bei all den vorgebräunten Urlaubsschönheiten erstmal gute Laune.

Ebenfalls einen Tag vor Abreise wird der gesamte Körper gründlich gepeelt und am Abend vor der Abreise mit einem Selbstbräuner verwöhnt. Durch die geringe Durchblutung in der Nacht ist ein streifenfreies und gleichmäßiges Ergebnis garantiert. Fußsohlen, Knöchel, Ellenbogen und die Nagelhaut schützt man vorher bestenfalls mit einem Klacks klassischer Bodylotion (je reichhaltiger, desto besser), sodass hier ebenfalls ein natürlicher Effekt entsteht.

So vorbereitet gehört in den Urlaubskoffer nur noch: - Der unverzichtbare **Sonnenhut** – Sonne ist der Wohlfühlspender und Schönheitskiller Nr.1. Von 12:00 – 15:00 ist der Hut das wichtigste

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1140>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Schönheitsaccessoires für Haut und Haar.

- Unterschiedliche **Sonnenpflegeprodukte** für Gesicht und Körper!

Die Beautyindustrie hat in den letzten 2 Jahren fantastische neue Produkte vorgestellt, die soviel mehr können als nur Sonnenschutz. Gleichgültig, welcher Hautzustand Sie gerade bewegt und ob Sie besonders reichhaltige oder ölfreie Pflege bevorzugen, ein frischer, neuer Blick in das Sonnenpflegeregale – besonders von Apotheken – lohnt sich!

Auch im Körperpersonnenpflegebereich gibt es begeisternde Neuigkeiten. Ob gestrafft, gefestigt oder sanft gebräunt werden soll – nahezu alles ist möglich und sicher in hohen Lichtschutzfaktoren eingebettet.

Übrigens: Ihre angebrochene Tube vom letzten Jahr dürfen Sie gern innerhalb des Mindesthaltbarkeitsdatums, das auf dem Tubenpfalz aufgedruckt ist, verwenden. Ist Sand oder ein verschmutzter Deckel zu erkennen, bitte Finger weg und ab in den Müll. Denn eine Flasche, die 2 Wochen lang in der prallen Hitze in der Strandtasche gelegen hat und von 4 verschiedenen Familienmitgliedern benutzt wurde, ist eine Bakterienschleuder und darf zugunsten der Hautgesundheit ersetzt werden.

Mein Lieblingsprodukt im Sommer Carotin-Kapseln zur täglichen Einnahme enthalten Vitamin E, Vitamin C und Vitamin B2, die dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Der entsteht auf jeden Fall in der Sonne. Durch die spezielle Kombination mit Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird, sowie die hautaktiven Vitamine Biotin und Niacin wird die Gesunderhaltung der Haut unterstützt.

Und das Beste ist: Eine Begleiterscheinung von Beta-Carotin ist die sonnenbraunähnliche Farbe, die die Haut unter Carotinzufuhr ganz schnell bekommt. Also gesunder frischer Teint ganz risikofrei!

Auch der Anspruch an die **Haarpflege** verändert sich im Sommerbeauty-Urlaub.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1140>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ich empfehle immer volumengebende Shampoos im Urlaub. So sieht man auch mit luftgetrockneten Haaren super aus!

Und der wichtigste **Tipp** : Bevor Sie ins Meer springen – greifen Sie in den Haarkurziegel und verteilen das Produkt im Haar. Am angenehmsten ist es auf nassen Haaren. So haben Sie einen leistungsstarken Pflegeschutzschirm geschaffen, der Ihre Haare vor Trockenheit, Spliss und Ihre Coloration vor Farbverlust schützt.

Auch die Investition in eines der betörend duftenden Sommerschutz-Haarsprays ist eine kluge Entscheidung. Denn die Sonne entzieht dem Haar Feuchtigkeit und macht es matt und strohig. Der gute Laune-Duft der Sommerschutz-Haarsprays ersetzt das Parfum und schafft Platz im Koffer.

Aloe Vera Gel als Sommer-Allrounder darf in keinem Beautybag fehlen. Egal, was passiert ist, ob Sie eine Mücke belästigt hat oder die Haut kurzzeitig verrückt spielt – eine Mini-Dosis kühlendes Aloe Vera Gel tut immer gut und oftmals Wunder.

Achtung: Aloe Vera Gel ist ein schneller Wunderheiler, ersetzt jedoch nicht die After Sun Pflege. Üppiges Eincremen nach dem lauwarmen Duschen mit einem milden Bodywash bildet den Abschluss der verwöhnenden Sonnenarie.

Die Lieblingsbodylotion ist an dieser Stelle nicht die ideale Wahl und ist oftmals zu reichhaltig. Spezielle After Sun Produkte mit Wirkstoffen aus Sonnenblumen zum Beispiel, die restrukturieren und das Wärmegefühl nehmen, sind erste Wahl. Denn es geht nicht nur um Feuchtigkeitsversorgung, sondern um die Reparatur von Hautschäden und Linderung von Rötungen.

Ein gutes **Buch** , oder einfach mal nichts denken, ist der beste Urlaubstipp – denn ein entspannter Geist, ein ausgeschlafener Körper und ein erholt Lachen mit Lust auf sehr viel mehr Leben – das ist das schönste Urlaubszeichen.

Meine Lieblingsprodukte der Saison für Sie zusammengestellt: - Abtei Carotin Plus Hautschutzkapseln

- CLARINS Körperpeeling Gommage Tonic mit ätherischen Ölen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1140>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- ST.Tropez Self Tan Lotion
- Vichy Ideal Soleil Bronze Gel Fluid LSF 30 für das Gesicht
- Lancaster Ölfreies Milchspray für den Körper
- L'Oréal Solar Sublime Sonnenschutz Spray für die Haare
- Ligne St.Barth Aloe Vera Gel
- Garnier Ambre Solaire Feuchtigkeitsmilch

Weitere Informationen:

Perfekt gestylt im Sommerurlaub.

So ernähren Sie sich richtig im Sommer.