

Gewinnen Sie 4000 Euro

# Women's Health

## 3 Kilo runter ohne Diät

Mit nur 4 genialen Kombi-Übungen

## Feel-Good-Food für

- tieferen Schlaf
- besseren Sex
- mehr Power

So ist Meditation doch was für Sie  
*(wir haben's getestet)*

Wie Ihr Frühstück Sie sogar schlank macht

EXKLUSIV:  
Tänzerin  
*Jenna Dewan*  
verrät ihren  
Body-Plan

Die besten Tricks gegen das Motivations-Tief

Das ultimative

# Turbo-Workout

Ihr Beauty-Guide fürs Gym

für sexy Beine, Po  
Die Lieblings-Übungen der fittesten



51469 Bergisch Gladbach  
Königsberger Straße 43  
Eva Silvana Kruck  
myto-naturcosmetics Manufaktur

Deutsche Post 21799 PVSt

and €3,50  
Schweiz sfr5,60  
Spanien €4,60  
chenland €4,60



4 192179 903506 09



# NATUR FÜR IHRE NASE

Bio-Kosmetik boomt schon lange, jetzt ziehen auch Parfumhersteller nach. Immer mehr nachhaltig produzierte Öko-Düfte kommen auf den Markt. Und die sind nicht nur gut fürs Gewissen, sondern riechen auch fantastisch

*Text: Laura Hindelang*

**G**esund, hautverträglich und sinnlich: In den Bio-Parfums steckt jede Menge Potenzial. Während konventionelle Düfte zum Großteil auf künstlichen Duftstoffen aus synthetischen Moschusverbindungen und Vanillin basieren, kom-

men bei den Öko-Düften ätherische Öle und Pflanzendestillate aus kontrolliert biologischem Anbau zum Einsatz. Diese verschmelzen mit den hauteigenen Fetten und können so einfacher abgebaut werden als Kunststoffe, die lange auf der Haut verwei-

len und oft sogar vom Körper aufgenommen werden. Nebenbei wirken ätherische Öle auch positiv auf die Stimmung: Der Duft von Lavendel versetzt uns in die Provence, Minze erfrischt die Sinne und Mandarine hebt die Laune. Großartig!

→  
**MEDITERRANE  
NÄCHTE**

Duftet zunächst intensiv nach ägyptischem Jasmin, im Nachgang liefern Bergamotte und Sandelholz einen Frische-Kick.

**JASMINE** von ORGANIC GLAM, 100 ml EdP um 160 Euro

→  
**WARME  
SOMMERSONNE**

Süßgras bildet mit seinem harmonischerdigen Aroma das Herzstück des Parfums, Grapefruit verleiht Lebendigkeit.

**VETIVER VERITAS** von JAMES HEELEY, 50 ml EdP um 135 Euro

→  
**ORIENTALISCHE  
WELTEN**

Patschuli und Vanille duften geheimnisvoll, während Ylang-Ylang-Blüten für sinnliche und Mandarinen für fruchtige Nuancen sorgen.

**ARABESQUE** von MYRTO, 50 ml EdP um 75 Euro

→  
**REISELUST**

Inspiriert von einer Tansania-Reise: Zitrusaromen, Zeder, Iris, Süßgras und Rosengeranien sollen Fernweh versprühen.

**TERRES D'AVENTURE** von FARFALLA, 50 ml EdP um 54 Euro

→  
**GRÜNE  
KRÄUTER**

Die Komposition aus Minze, Estragon und Zedernholz soll die Trägerin gedanklich in einen klaren Bergsee katapultieren.

**NU GREEN** von HONORÉ DES PRÉS, 50 ml EdP um 56 Euro



←  
**INNOVATIVE  
KOMBINATION**

Blüten von Jasmin, Lilie und Pfingstrose werden mit warmen Holznuancen und Amber ergänzt.

**WHITE AMBER & COTTON** von CLEAN RESERVE AVANT GARDEN COLLECTION, 100 ml EdP um 145 Euro

←  
**MODERNE  
MISCHUNG**

Amber, Vanille, Edelhölzer wie Zeder und Öle wie Rose bilden die Basis des Geruchs, Pfirsich und Feige sorgen für Exotik.

**SOUL DROPS INHALE LOVE** von B FNKY, 50 ml EdP um 84 Euro

←  
**FRUCHTIGE ÖLE**

Frische zum Sprühen: Orangen-, Amyris- und Lavandinöl vereinen sich zu einem fruchtigen und vitalisierenden Unisex-Duft.

**EAU DE COLOGNE** von SPEICK NATURAL, 100 ml EdC um 12 Euro

←  
**EXOTISCHER  
EXTRAKT**

Süßholzwurzeln aus Usbekistan sorgen für einen maskulin-holzigen Duft mit beruhigender Wirkung.

**LIQUORICE ROOT FROM UZBEKISTAN** von KILLE ENNA, 50 ml Aroma Extrakt um 120 Euro

←  
**KRAFTVOLLE  
INHALTSSTOFFE**

Belebender Matcha verbindet sich mit fruchtig-prickelndem Petitgrain und Sandelholz zu einem dynamischen Duft.

**GOLDEN NEROLI** von ABEL, 50 ml EdP um 98 Euro



## **DAS RIECHT NACH DEM JACKPOT!**

Sie lieben Düfte? Und wollen einen fetten Preis gewinnen? Dann voten Sie mit bei den Duft Awards 2018

Zum 5. Mal verleiht Women's Health die Duft Awards – und Sie sitzen in unserer Jury! Wählen Sie einfach online Ihre Parfum-Favoriten, und sichern Sie sich mit etwas Glück einen Megagewinn: eine tolle Reise für 2 in die Schweiz, nach Lugano, inklusive Bahnfahrt und 4 Übernachtungen im 5-Sterne-Hotel Villa Principe Leopold. Dazu gibt es noch 1000 Euro zur freien Verfügung! Ihre Urlaubstage sind schon verplant? Dann entscheiden Sie sich für 4000 Euro bar auf die Hand! Mitwählen geht ganz easy: Lieblingsdüfte einfach bis 18.9.2018 auf [WOMENHEALTH.DE/DUFTWAHL2018](http://WOMENHEALTH.DE/DUFTWAHL2018) anklicken. Viel Glück!

Die Duft Awards sind eine gemeinsame Aktion von Women's Health und Men's Health, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Weitere Infos zu den Teilnahmebedingungen und unserem Datenschutz finden Sie unter [WomensHealth.de/duftwahl2018](http://WomensHealth.de/duftwahl2018)

