

# MODELWERK



## Eintauchen in *Entspannung*

Schon Königin Kleopatra wusste: Baden hat nicht nur positive Effekte auf die Hautgesundheit, sondern auch aufs Wohlbefinden. Laut einer 2022 im „Journal of Applied Physiology“ veröffentlichten Studie verringert regelmäßiges halbstündiges Baden bei bis zu 40 Grad Wassertemperatur die Aktivität des sympathischen Nervensystems, senkt messbar die körperliche Stressaktivität und lässt uns zur Ruhe kommen. Ätherische Öle wie Lavendel oder Melisse verstärken den Effekt.

**EXTRA-TIPP** Ein wenig Kokos- oder Mandelöl im Badewasser geben der Haut Feuchtigkeit zurück.

JOSIE EHLERS



Beauty

## Streichleinheiten für die Hände

Frost, Heizungsluft und häufiges Waschen erwischen unsere Hände besonders im Winter eiskalt und trocknen sie aus. Also gern dick auftragen: Cremes mit Glyzerin oder Panthenol wirken die natürliche Feuchtigkeit wieder zurück in die Nagelhaut einströmen, damit sie nicht rissig wird. Während des Cremens hat das Duft einströmen, so können die Nerven das sensible System anregen - dies gibt ein Gefühl, an dem die kalten Wintermonate nicht scheitern können.

**EXTRA-TIPP:** Zweimal pro Woche eine Handcreme auftragen. Beim Wollhandschuhe drüber und ab ins Bett!

58

HEIGHT: 179

BUST: 86 B

WAIST: 62

HIPS: 90

SHOES: 40

HAIR: BLONDE

EYES: BLUE/GREEN

MODELWERK Modelagentur GmbH

Rothenbaumchaussee 1 · 20148 Hamburg · Germany · Tel.: +49 40 88 30 73 -0 · Fax: -190

booking@modelwerk.de · www.modelwerk.de · instagram: @modelwerk