

# Gala



*Rihanna*  
Gefährlich  
Spiel mit de  
sexy Imag



*Prinz Harry*  
Warum er von  
Chelsy einfach  
nicht loskommt

# Die Liebes-Rebellin

JENNIFER LOPEZ will ihr neues Glück mit Casper und den Kindern genießen – gegen alle Widerstände

Wenn at an der Uhr gedreht für uns ist es noch lange nicht zu spät!

# DER TAG DANACH

## Entspannt SCHLAFEN

Wer es erst sehr spät - beziehungsweise sehr früh - ins Bett schafft, vermeidet mit diesen Tricks ein böses Erwachen.

**1. Fenster auf:** Um Alkohol/abzubauen, benötigt der Körper eine Extraportion Sauerstoff. Das Schlafzimmer also gut durchlüften, dann verringern sich Kater- und Kopfschmerzrisiko.

**2. An Pflege denken:** Beim Feiern werden dem Körper Mineralstoffe und Vitamine entzogen; das sieht man auch der Haut an. Hochkonzentrierte Seren gleichen das Defizit aus.

**3. Kopf hoch:** Ein Kisschen mehr als sonst beugt verquollenen Augen vor. Der Grund: Die aufrechtere Schlafposition verbessert den Lymphfluss.

Regenerierendes Serum „Night Vitamin Integraler“ von Ceramif Zone, 25 ml, ca. 48 Euro



Blush von MNY in der Nuance „201“, ca. 5 Euro. Rouge-Finzel von Miriam Jacks, ca. 40 Euro. Über [shop.jacks-beautydepartment.com](http://shop.jacks-beautydepartment.com)

## Frische SIMULIEREN

Vom Glow des Vorabends ist nicht mehr viel übrig? Da hilft der **Blush-Effekt!** „Ein gut deckender Concealer und etwas Rouge verleihen eine frische Gesichtsfarbe“, so Expertin Miriam Jacks. Feine Glitzerpartikel reflektieren das Licht und sorgen optisch für Frische.

## Intensiv REINIGEN

Jetzt ist **Detox** angesagt. Bei der Entgiftung helfen Massage: Sie regen die Durchblutung an. Eine vitaminreiche Ernährung stärkt parallel die Abwehrkräfte. Und ungesüßte Drinks wie Tee und Wasser beschleunigen den Abtransport von Schadstoffen. Zwei Liter am Tag sollten es schon sein.



Mit Süßholzwurzel: „Organic Detox“-Tee von Clippier Tea, 20 Beutel ca. 5 Euro, über [www.bertine.de](http://www.bertine.de)

## Verlosung

In City-Spas lassen sich die Spuren einer langen Nacht angenehm beseitigen. Pool, Sauna und Relax-Liegen laden dazu ein, die innere Balance wiederzufinden. GALA und Sisley verlosen diesmal ein Wochenende für zwei Personen im Hotel „The Charles“ in München, inklusive einer Sisley-Behandlung im Spa. Einfach eine E-Mail an [gewinn@gala.de](mailto:gewinn@gala.de) schicken.

Einwendeschluss ist der 22. Dezember 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.



In Spa wird die Haut mit Pflege und Make-up von Sisley intensiv verwöhnt und verschönert, zum Beispiel mit der strahlenden