

Cellulite

Ilies, Angelika: Rezepte gegen Cellulite.

Gräfe und Unzer, 2000, 64 Seiten, ISBN 3-774220-02-6

Leckere Rezepte aus der Low-fat-Küche. Tabellen mit den richtigen Lebensmitteln und Vitalstoffen. Effektive Übungen für Bauch, Beine und Po. Die Powerwoche.

Aeppli, Beatrice: Cellulite endlich besiegt.

Midena-Verlag, 1998, 126 Seiten, ISBN 3-310002-95-0

Mit Ernährungsteil und Begleittherapien. Kochrezepte und praktische Anleitungen zur Gymnastik. Tees, Frischpflanzentropfen, Massagen, Bäder, Duschen (Hydrotherapie) usw. Zum ersten Einlesen für Anfängerinnen, die noch nie etwas von Lymphdrainage und Thalassotherapie gehört haben.

Hautalterung

Rüdiger, Margit: Faltenfrei. Lifting ohne Messer.

Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, Farbfotos, Tabellen, ISBN: 3-7742-1289-9

Wirksame Methoden gegen Falten. Cremes: die neue Generation. Gesichtsgymnastik, Massage, Akupressur.

Höfler, Heike: Fitnesstraining fürs Gesicht.

Tonkassette. Trias Verlag, 1996, mit Textheft, 16

Seiten mit Abbildungen, ISBN: 3-89373-351-5

Weniger Falten, straffere Haut durch Gymnastik und Massage. Übungsprogramme gegen Krähenfüße, Oberlippenfältchen, Doppelkinn und schlaffe Haut, auf jeder Kassettenseite eine komplette Übungsfolge. Wohltuende Gesichtsentspannung. Textheft: Grundlagen der Gesichtsgymnastik, Übungsbilder.