

Liebe Leserinnen und Leser,

Lifestyle und Gesundheit

Attraktiv aussehen und sich gesund bewegen und fühlen – das hängt direkt zusammen. Als Fotografin begegne ich täglich hyperkritischen Frauen mit Fokus auf Fett, Falten und Figur. Das Bewusstsein für die direkten Auswirkungen der Körperhaltung auf das Aussehen fehlt meist vollständig. Schauen Sie genau hin, dann erkennen Sie z. B., dass ein Rundrücken nicht nur unvorteilhaft aussieht, sondern auch Doppelkinn und Hängebusen verstärkt. Da helfen die teuersten Kosmetika und Kleider nicht!

Bevor Sie sich den Charme aus dem Gesicht spritzen oder das Gesicht hinter die Ohren ziehen lassen – look@yourself. Wie stehe ich auf meinen Füßen? Wohin schauen meine Kniescheiben? Wie verlaufen meine Beinachsen? Was passiert mit meinem Becken? Habe ich einen beweglichen Brustkorb? Wo befinden sich meine Schultern? Und wie halte ich meinen Kopf? Last but not least: Was sagt meine Körperhaltung über mich aus? Diese Fragen werden in look@yourself auf bildhafte und einfache Weise beantwortet.

Claudia Larsen

Eine schlechte Haltung lässt Sie älter wirken!

Aussehen und Ausstrahlung sind ganz direkt mit Ihrer Haltung gekoppelt. Eine „anatomisch richtige“ Haltung lässt Sie attraktiver und jugendlicher aussehen.

Teil I look@yourself ist zum Hinschauen, Verstehen und Verändern. Hier gewinnen Sie Klarheit über Ihr Veränderungspotenzial. Teil II work@yourself zeigt Ihnen, wie Sie dieses Potenzial ohne Extrazeitaufwand umsetzen – mit Übungen, die eigentlich gar keine sind. Am besten beginnen Sie gleich heute mit der Selbstoptimierung im Alltag.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Dr. med. Christian Larsen