

**IN** BEAUTY

**EXKLUSIV FÜR IN**

hat Dr. Darius Alamouti  
einen vierwöchigen Plan  
für ein tolles  
Aussehen  
entwickelt



**DR. MED. DARIUS ALAMOUTI** ist  
operativer Dermatologe mit Schwerpunkt  
ästhetische Medizin mit eigener Praxis in Bochum.  
Mehr Infos gibt es unter: [dariusalamouti.de](http://dariusalamouti.de)

**MIT EINEM  
WISCH ...**  
Eine gute Reinigung  
ist die beste Basis  
für einen tollen  
Teint!

**In 28  
Tagen  
schön!**

# Die große Beauty-Challenge

Hier kommt das ultimative Vier-Wochen-Programm  
für perfekte Haut - und eine tolle Ausstrahlung

**Adressdaten**

Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

**Kommunikationsdaten**

T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
[praxis@dariusalamouti.de](mailto:praxis@dariusalamouti.de)  
[www.dariusalamouti.de](http://www.dariusalamouti.de)

**Pressekontakt**

[pr@darius-alamouti.de](mailto:pr@darius-alamouti.de)

## TAG 1 BIS 7: ALLES AUF NULL

Von der Schminke bis zur deftigen Ernährung werfen wir in der ersten Woche alte Gewohnheiten über Bord und setzen alles zurück! Das Einzige, was wir jetzt an unseren Körper und unser Haar lassen, ist reines Wasser. Über allem schwebt natürlich unser neues Credo: entspannt bleiben!



**DYSON** Reinigt, befeuchtet und kühlt die Luft: „Dyson Pure Humidify + Cool“, ca. 682 Euro

### ➤ Dornröschen-Schlaf

Sieben Stunden sind das Minimum für eine erholsame Nacht. Spätestens um 23 Uhr sollte man ab in die Federn! Der Grund? Nur dann profitieren wir auch von den Benefits des gesunden Schlafs (optimale Raumtemperatur: ca. 16 bis 18 Grad). Während wir uns erholen, arbeitet unser Körper nämlich weiter: Er erneuert, regeneriert und repariert Haut und Haar.

### ➤ Einmal ohne alles ...

Cremes und Make-up bleiben die nächsten Tage im Schrank – dadurch kann die Haut atmen und anfangen, sich von selbst (ohne Hilfe von außen) wieder zu regenerieren.

### ➤ Jeder Tag ist Waschtag!

Und zwar fürs Gesicht. Morgens mit kaltem Wasser reinigen, das entzieht keine Feuchtigkeit, trocknet die Fettschicht nicht aus und strafft das Gewebe! Hallo-wach-Effekt inklusive.

### ➤ Weniger ist mehr

Nur jeden zweiten Tag geht's unter die Dusche, damit die Haut wieder ihre eigene Schutzschicht aufbauen kann. Auch wenn's schwerfällt, auch hier bitte auf Seifenprodukte verzichten. Und auch die Haare bitte nur mit klarem Wasser spülen – oder mal richtig durchfetten lassen. Das reguliert die Talgproduktion der Kopfhaut wieder.

### Tip!

Beauty-Schrank mal gründlich ausmisten: Haltbarkeit prüfen und entscheiden, was wir wirklich noch brauchen.

### ➤ Stress? Nicht mit uns!

Denn der geht wortwörtlich unter die Haut! Durch Stress wird das Hormon Cortisol gebildet. Die Folgen: Die Haut kann nicht mehr so gut Feuchtigkeit speichern, die Neubildung von Hautzellen verlangsamt sich. Deshalb sind wir ab sofort gelassen – keine Hektik, keinen Streit.

### ➤ Auf die Ernährung achten

Jetzt wird der Stoffwechsel umgestellt! Den Fleischkonsum fahren wir runter – höchstens einmal die Woche kommt mageres Hühnchen oder Rind auf den Teller. Vollkornreis, gedünstetes Gemüse und Salat stehen jetzt auf dem Plan. Zucker, Alkohol und einfache Kohlenhydrate wie Weißbrot sind jetzt tabu. UND: Ab 19 Uhr wird nichts mehr gegessen.

### ➤ Wasser marsch!

Ab nun trinken wir die nächsten vier Wochen täglich mindestens zwei Liter! Nehmen wir nämlich zu wenig Wasser zu uns, wird es auch in den Zellen weniger. Die Haut ist nicht mehr so widerstandsfähig und trocknet quasi von innen aus.



**VÖSLAUER** Wasser „Mild“, 0,75 l, ca. 2 Euro

## TAG 8 BIS 14: DETOX-TIME

Nach der Low-Woche folgen jetzt sieben Tage Detox. Von innen stärken wir uns mit Vitamin-Booster-Säften, die Haut befreien wir mit Peelings von Altlasten und stärken sie mit mineralhaltiger Pflege. Und ganz nebenbei sporteln wir uns fit.

### ➤ Das zieht jetzt!

Morgens direkt nach dem Aufstehen ca. zehn bis 20 Minuten Ölziehen. Das kräftigt nicht nur Zähne und Zahnfleisch, sondern entgiftet und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.



**ELIXR** Mundziehl „Energy Daily Oil Ritual“, ca. 15 Euro

### ➤ Beweg dich!

Bis zum Ende der Challenge machen wir jetzt dreimal die Woche mindestens 30 Minuten Sport! Dabei ist es egal, ob Workout oder Joggen. Statt Fahrstuhl heißt es jetzt Treppe gehen, statt Bus mit dem Fahrrad fahren. Gegen diese Verspannungen und verklebte Faszien trainieren wir mit einer Rolle. Wichtig: Bei Bedarf dürfen die Haare wieder mit Shampoo & Co. gewaschen werden!



**BODYMATE** Faszienrolle, über amazon.de, ca. 13 Euro

### ➤ Streicheleinheiten de luxe

Den unliebsamen Stellen schenken wir jetzt mehr Aufmerksamkeit, wie zum Beispiel rauen Ellbogen. Tipp: Wer den Saft einer halben Zitrone daraufreibt, kann damit abgestorbene Schüppchen entfernen. Danach gut eincremen.



**AVÈNE** „Cicalfate Akutpflege-Creme“, ca. 12 Euro



### ➤ Kur mit Detox-Drinks

Diese sieben Tage trinken wir uns schön! Und zwar mit frisch gepressten Säften aus Obst und Gemüse. Wem das zu aufwendig ist – es gibt auch fertige Detox-Säfte zum Kaufen. Super: Dadurch füllen wir unsere Vitamin-Depots easy auf und kurbeln den Entgiftungsprozess an.

### Tip!

Make-up-Pinsel und -Schwämmchen reinigen: Das entfernt mögliche Bakterien und schützt die Haut so vor Unreinheiten.



**LUVOS** „Relax Booster 2-Phasen-Pflege“, ca. 1 Euro

### ➤ Neue Routine finden

Auch das Pflege-Programm auf Detox stellen – zweimal pro Woche peelen und anschließend bei einer Heilerde-Maske relaxen.



**PAYOT** „Peeling Éclat“, ca. 24 Euro

#### Adressdaten

Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

#### Kommunikationsdaten

T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
praxis@dariusalamouti.de  
www.dariusalamouti.de

#### Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de

**IN BEAUTY**

## TAG 15 BIS 21: TIEFENWIRKSAME PFLEGE

Jetzt geht's unseren größeren Body-Baustellen an den Kragen. Strohhiges Haar, unschönes Hautbild, trockene Lippen – das war gestern. Mit Intensiv-Treatments mit Luxus-Pflegestoffen tunen wir uns in dieser Woche zu einem neuen Beauty-Ich!

### ➤ Starker Schopf

Eine Haarkur mit guten Ölen macht alles wieder stark, geschmeidig und glänzend. 20 Minuten oder am besten über Nacht einwirken lassen.



**NEWSHA** „Deep Treatment Masque“, unter newsha.com, ca. 30 Euro

### ➤ Ab nach draußen!

Jetzt fluten wir unseren ganzen Body mit Sauerstoff! Schon 30 Minuten Spazierengehen am Tag reichen dafür aus. Toller Nebeneffekt: Es macht auch den Kopf frei. Dabei ganz bewusst atmen.

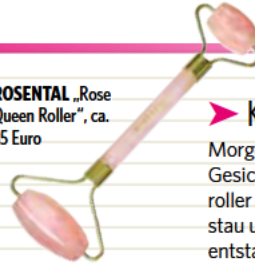
### ➤ Was braucht meine Haut wirklich?

Ist sie zu trocken? Bilden sich immer an einer bestimmten Stelle Unreinheiten? Werden aus Linien erste Falten? Jetzt kann man die Bedürfnisse der Haut erkennen und danach zur RICHTIGEN Pflege greifen.



**SPILANTHOX THERAPY** „Cream Rich Hyper-Sensitive“, ca. 32 Euro

**ROSENAL** „Rose Queen Roller“, ca. 35 Euro



### ➤ Keep on rollin'!

Morgens noch vor der Creme das Gesicht mit einem Rosenquartzroller massieren. Das löst Lymphstau und reduziert die dadurch entstandenen Schwellungen.

### ➤ Fasten ist angesagt

Die letzten zwei Wochen setzen wir bei unserem Ernährungskonzept auf das intermittierende Fasten. Dabei darf man acht Stunden am Tag essen und soll 16 Stunden über Nacht pausieren. Wasser und ungesüßter Tee sind erlaubt. Psst: Brühe hilft über die anfänglichen Hungerlöcher hinweg!

**Tipp!**  
Öfter mal auf WhatsApp, Facebook und Insta verzichten und stattdessen täglich meditieren. Hallo, Selbstfindung!

**CALM** Die Bestseller-App gibt's für eine Woche gratis, dann jährlich ca. 39 Euro



### ➤ Lip, Lip, hurra!

Für einen streichelzarten Kussmund shoppen wir uns jetzt eine Zahnbürste mit weichen Borsten. Mit diesem „Scrub-Tool“ bürsten wir sanft über die Lippen, danach etwas Honig auftragen (2x/Woche) – das Ergebnis überzeugt!



**TEPE** „Good Regular Soft“ Zahnbürste, ca. 3 Euro

## TAG 22 BIS 28: LET'S GLOW, BABY!

Bei Haut und Haar haben wir jetzt den Reset-Knopf gedrückt! Nun ist es endlich Zeit für den Feinschliff. Und dabei ist alles erlaubt – von einem königlichen Entspannungsbad bis zu Treatments mit Superwirkstoffen.

### ➤ Kleopatra lässt grüßen

Einen Schuss Vollmilch ins Badewasser geben – macht alles sofort seidig und geschmeidig. Denn das weiße Gold spendet extrem viel Feuchtigkeit und strafft alles.

### ➤ Die Technik macht's

Gesichtscremes wie auch Bodylotions nicht nur auftragen, sondern auch einmassieren. Das regt die Durchblutung an und verleiht einen strahlenden Teint von innen heraus.

**ALAMOUTI** „Aesthetic Creme“ mit den hochkonzentrierten Vitaminen A, C, D und E, unter dariusalamouti.de, ca. 70 Euro



### ➤ Im Schongang

Wer seine Haarpflege optimieren möchte, sollte beim Trocknen anfangen: Mähne nicht mit dem Handtuch abrubbeln, sondern lediglich etwas ausdrücken. So gibt's statt Spliss nur Schimmer!

### ➤ Kleb dir welche

Ja, Augenpads sind super! Aber noch effektiver wird der Strahlblick-Effekt, wenn wir sie über Nacht einwirken lassen.

### ➤ Der muss immer mit!

Ohne Lichtschutz verlassen wir nie mehr das Haus! Wem Sonnencreme zu viel ist, der setzt auf eine Tagespflege inklusive UV-Filter.

**BAREMINERALS** „Complexion Rescue Tinted Hydrating Gel Cream“, ca. 33 Euro



### ➤ Vitamin-Bombe

Beim intermittierenden Fasten füttern wir uns jetzt vor 16 Uhr zum strahlenden Teint! Möhren, Brokkoli und Spinat enthalten Vitamin A, das die Zellteilung anregt. In Körnern und Nüssen stecken Vitamin C und E, die das Bindegewebe straffen. Auch bei Seren und Cremes auf hohe Vitamin-Konzentration achten!

**Adressdaten**

Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

**Kommunikationsdaten**

T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
praxis@dariusalamouti.de  
www.dariusalamouti.de

**Pressekontakt**

pr@darius-alamouti.de

**SELBSTLIEBE** Wer viel rollt und knetet, stärkt Haut und Seele!



**Tipp!**

Perlmutterfarbener Lidschatten lässt die Augen intensiv leuchten, ein Glitzer-Gloss plumpt die Lippen optisch.

**TREND IT UP**  
„Lipgloss High Shine“ im Ton „Nr. 115“, ca. 3 Euro



**ARTDECO**  
„High Performance Eyeshadow Stylo“ in „Seashell“, ca. 13 Euro