

# frei öl®

## FigurÖl

FÜR EINE STRAFFERE SILHOUETTE



www.freiöl.de

## Das frei öl® FigurÖl – für eine straffere Silhouette.

Das aktivierende FigurÖl strafft, glättet, mindert Cellulite und festigt Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Oberarme. Gleichzeitig pflegt es die Haut mit wertvollen Omega-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen. Für frisch gebackene Mütter ist es zudem ein idealer Begleiter nach der Schwangerschaft.



**frei öl®-EFFEKT:**

- **Glättet und strafft** mit dem Extrakt der weißen Lupine
- **Anti-Cellulite-Effekt: Mohnsamen-Extrakt aktiviert den Fettabbau 10x effektiver als Koffein\*\***
- **Pflegt und verleiht ein samtig-zartes Hautgefühl** mit Sheaöl und Haferöl
- **Idealer Begleiter während der Rückbildung nach der Schwangerschaft**

### UNSERE EMPFEHLUNGEN

Für trockene Gesichtshaut: frei öl® **HYDROLIPID GesichtsÖl**  
Das HYDROLIPID GesichtsÖl auf Basis pflanzlicher Öle regeneriert und hydratisiert trockene Haut. Es verleiht ein spürbar glattes und geschmeidiges Hautgefühl.

Das Multitalent: frei öl® **PflegeÖl**  
Das PflegeÖl verwöhnt trockene Haut und ist so wirksam, dass es sogar Narben, Dehnungsstreifen und ungleichmäßige Hauttönungen mildert. Es verleiht ein unvergleichlich glattes und geschmeidiges Hautgefühl.



\* für Hautpflegeöle in Apotheken, Quelle: INSIGHT Health MAT 12/2016.  
\*\* Im ex vivo Modell mit reinem Extrakt aus Klatschmohnsamen.

## IHR WEG ZU EINER STRAFFEREN SILHOUETTE

Mit einem ausgewogenen Programm aus richtiger Ernährung, Massagen und Bewegung kann die Haut gestrafft und gefestigt werden.

### REGELMÄSSIGE MASSAGEN



frei öl® FigurÖl auf dem Oberschenkel verteilen. Beginnen Sie mit der Massage oberhalb des Knies und nehmen Sie die Haut des Oberschenkels zwischen Daumen und Zeigefinger. Dann zupfen Sie sie zart von der Muskulatur weg.



Verteilen Sie etwas Öl auf dem angewinkelten Bein und streichen Sie es vom Knie beginnend über die Oberschenkel bis zum Po mit leichtem gleichmäßigem Druck ein. Dabei immer zum Herzen hin massieren.



Verstreichen Sie etwas frei öl® FigurÖl auf Ihrem Bauch und kreisen abwechselnd links- und rechtsherum mit den Handflächen um den Nabel. Zum Schluss zupfen Sie das Bauchgewebe sanft durch.



### WICHTIGER HINWEIS:

Während der Stillzeit nicht auf den Brüsten anwenden.

## TÄGLICHE GYMNASTIK

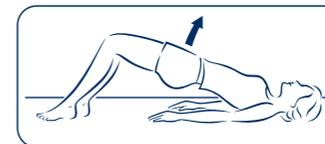
### Für den Bauch

Legen Sie sich auf eine Gymnastikmatte, stellen Sie die Beine hüftbreit auf und spannen Sie ein Fitnessband um die Schultern. Gestreckte Arme etwas zur Seite ziehen und dabei den Kopf leicht anheben. Mit angespannten Bauchmuskeln den Kopf Richtung Oberschenkel ziehen, vor und zurück bewegen, 20 x wiederholen.



### Für die Oberschenkel

Gehen Sie nun in den Vierfüßlerstand. Atmen Sie gleichmäßig ein und strecken Sie dabei das rechte Bein lang nach hinten aus. Heben Sie das Bein dabei auf Po-Höhe an. Atmen Sie aus und senken Sie es wieder. Lassen Sie das Bein die ganze Übung über gestreckt und vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Je Seite 12 x wiederholen.



### Für den Po

Auf den Rücken legen und Beine anwinkeln. Die Hüfte strecken (dabei größtmögliche Rückenfläche auf dem Boden liegen lassen). Den Po anspannen und dabei das Gesäß bis kurz vor dem Boden absenken, 12 x wiederholen.



### Für die Oberschenkel

Nehmen Sie die Schrittstellung ein. Gehen Sie mit der Körpermitte nach unten und beugen Sie dabei das vordere Knie. Das Kniegelenk wieder strecken – dabei ausatmen. Je Seite 12 x wiederholen.

Weitere Informationen über frei öl® und die Pflege Ihrer Haut finden Sie unter [www.freiöl.de](http://www.freiöl.de). Dort können Sie sich auch für unseren kostenlosen Newsletter anmelden.

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Gerne können Sie sich an uns wenden.

Per Post | Apotheker Walter Bouhon GmbH, Postfach 920131, 90266 Nürnberg

Per E-Mail | [info@bouhon.de](mailto:info@bouhon.de)

Per Telefon | Kostenlose Service-Hotline 0800 / 3 73 46 35

APOTHEKER-QUALITÄT

Apotheker Walter Bouhon GmbH, 90266 Nürnberg