DIE ERSTEN BILDER AUS "EPISODE IX" DAS STIL-WAGAZIN GENTLEMEN'S QUARTERLY DER DER GUIDE DIE SOMMERS AUGUST 2019



Body- und Brain-Booster zum Schlucken boomen gerade unter allen möglichen Trend-Begriffen: Biohacking, Brainfood, Selbstoptimierung ... Fünf dieser Zaubermittel stellen wir Ihnen hier vor

3 DINGE, DIE SIE IM SOMMER FALSCH MACHEN



von Constantin Herrmann, GQ Lifestyle Content Director

1. MIT SELBSTBRÄUNER SCHUMMELN

Für den Urlaub "vorbräunen"? Kann man machen. Aber bitte nur nach diesem Dreisatz: peelen - Selbstbräuner einmassieren - Hände waschen. Fehlt einer der drei Schritte oder wird das Prozedere schlampig ausgeführt, sehen Sie am Ende nicht nach Strand von Malibu aus. sondern nach Sonnenstudio von Marzahn. Tipp: 48 Stunden zwischen Self-Tan und echter Sonneneinstrahlung verstreichen lassen, sonst reagiert die Haut gereizt und empfindlich.

2. HAARGEL BENUTZEN

Was im Winter gut aussah und hielt, geht bei Hitze gar nicht: schwere Pomade oder Gel, das in der Sonne schmilzt. Jetzt ist die Zeit für federleichte Styling-Texturen wie Salzwasseroder Gel-Sprays.

3. HAARIGE ZEHEN ZEIGEN

Bigfoot strikes again? Bitte nicht! Eine Pediküre ist ein guter Anfang, Sandalenträger sollten aber gegebenenfalls auch darüber nachdenken, ihre Zehen zu enthaaren.