



Rakel Liekki tietää keinot hyvään oloon.

KAUNISTU LEMMISKELLEN

Kuvataiteilija **Rakel Liekki** teki kirjan seksistä.

Punaiset posket, onnellinen hymy, hyvä olo. Rakastelu kaunistaa. Sen tietää myös entinen aikuisviihdettähti **Rakel Liekki**. Hänen kirjoittamansa ja kuviittamansa teos *Hyvän olon seksi* (Päätalo) ei moralisoi. Se painottaa, ettei ole oikeita ja vääriä tapoja harrastaa seksiä, vaan oma vartalo on rakas ystävä, jota kannattaa kuunnella. Liekki puhuu henkilökohtaisesta aiheesta kauniisti ja kunnioittaen. Elle on ehdottomasti samoilla linjoilla.



Kuukaudessa rantakuntoon

Oikotie solakkaan elämään rantautui Suomeen.



MISSÄ? Hypoxi Nordic, Eteläesplanadi 22 B, Helsinki, p. 020 766 1040, hypoxi.fi
MIKÄ? Hypoxi-menetelmä muokkaa kehon ongelmakohtia ilmanpaineen vaihtelun ja matalasykkeisen liikunnan avulla. Menetelmä lisää pintaverenkiertoa. Näin elimistön on helpompi hyödyntää rasvahappoja energiana. Harjoittelu kestää neljä viikkoa. Puolen tunnin harjoittelukertoja on viikossa kolme. Harjoituspäivinä ennen Hypoxia ei saa syödä proteiineja. Jälkeenpäin kieltäydytään hiilihydraateista ja alkoholista. Hypoxi-päivinä ei saa myöskään hikijumpata.

MITEN? Ensimmäisellä kerralla minut punnitaan. Lisäksi vyötäröni, lantioni ja reiteni mitataan. Harjoittelun aluksi puetaan tiukka korsetti. Sitten kivutaan kapselin sisällä olevan kuntopyörän päälle. Vaihtoehtoja on kaksi: rasvanpolttaja voi pyöräillä joko istuma-asennossa tai makuullaan. Koska pyöräily on verkkaista, samalla voi lukea lehtiä ja vastata sähköpostiin. Paineen vaihtelu tuntuu hassulta muttei epämiellyttävältä.

KENELLE? Kiireiselle treenarille, joka on valmis sitoutumaan kevyeen dieettiin.

TULOS Painoni putoaa kaksi kiloa ja vartalostani häviää keskimäärin pari senttiä. Lantiolta senttejä katoaa viisi. Iho on huomattavasti aikaisempaa sileämpi.

PLUSSAA Hypoxi-studiolla on ihoa kiinteyttävä HDC-laite. Siinä maataan ilmatiiviiseen pukuun pukeutuneena ja rentoutuneena samalla, kun puvun ilmakuplat aktivoivat ihon pintaverenkiertoa yli- ja alipaineen vaihteluin.

HINTA Rasvanpoltto-terapia 590 e/12 hoitokertaa.

Marielan 3 VINKKIÄ

Kuukauden tärpit poimi Elle.fi:n kauneusbloggaaja Mariela Sarkima.



1. Diego dalla Palman Semipermanent Waterproof Technical Mascara on täydellinen ripsiväri lomailijalle: se pysyy ripsissä päiviä vahingoittamatta niitä, 29,20 e, diegodellapalma.fi.

2. Itseruskettavilla tuotteilla päivetyksen saa turvallisesti ja nopeasti. Biothermin Sun Tan Self Tanning Water -kasvovesi on helppo pyyhkäistä vanulla puhtaalle iholle, 33 e/125 ml.

3. iPhone-puhelimen aBeauty Pro -ohjelmalla voi kokeilla meikkityylejä. Nappaa kuva kasvoistasi, tarkasta silmien ja suun muoto ohjelmalla ja aloita virtuaali-meikkaus, 2,40 e, iTunes Store.



IHANAT BRITIT VERKOSSA

Ajankohtaisesta ja kohtuuhintaisesta muodista tunnettu brittivaateketju **Topshop** laajensi meikkeihin. Merkin vaatesuunnittelijoihin lukeutuu muun muassa huippumalli **Kate Moss**. Meikit noudattavat simpakkaa linjaa. Tilaa niitä netistä noin 6 euron kuljetushintaan, topshop.com.

Lontoolainen hiustailaaja **James Brown** ja malli **Kate Moss** loivat James Brown London -hiussarjan muotinäytösten ja -kuvausten kampauksia varten 2007. Helppokäyttöisiä ja tyylikkäitä hiustuotteita voi nyt ostaa osoitteesta pretty.fi.



James Brownin Heat Protection Spray suojaa hiuksia kuumuudelta, 9,95 e/125 ml.

Topshopin Sunstar-luomiväri noin 9,50 e.