

# freundin



## 33 TIPPS, DIE IHR LEBEN VERÄNDERN

Mehr Mut, mehr Power, mehr Selbstbewusstsein – wann, wenn nicht jetzt?!

**BEAUTY SO PFLEGEN SIE IHRE HAARE IM SCHLAF**

**TRAUM-URLAUB**  
Die besten Reiseziele für 2011

**MEDIZIN**  
Gesunde Zähne, gesunder Körper

**SCHAFFEN SIE PLATZ!**  
Ausmisten, aber diesmal richtig: Das Leichter-leben-Special verrät, wie es geht

# Ich mag mein neues Ich!

Weniger Kilos, schöne Haut, tolle Ausstrahlung:

Das große **Detox-Programm**





