

## MEINE BEAUTY-ROUTINE

# Carolin Kotke

Als **Gesundheits- und Ernährungscoach** heißt ihr Beauty motto: „Schönheit kommt von innen und außen“

**D**eshalb fängt bei Autorin Carolin Kotke die Beauty Routine schon mit der Ernährung an. „Nach dem Aufstehen trinke ich ein lauwarmes Zitronenwasser für den Extra-Vitamin Kick.“ Anschließend stimuliert die 36-Jährige mit einem Rosenquarz-Massage-Tool ihre Augenpartie, um die Durchblutung anzuregen. Danach folgt ein Serum. „Zuletzt benutze ich eine Creme auf Haferbasis, die meine empfindliche Haut mit Feuchtigkeit versorgt.“ ●



**MEIN SUPER-FOOD FÜR TOLLEN GLOW:**  
 »Beeren,  
 Weizenkeime  
 und Walnüsse«

**NIEMALS OHNE:**  
 »Volumenspray  
 für meine Haare«

**GUTE-LAUNER-MACHER AN GRAUEN TAGEN:**  
 »Lippenstifte  
 in Korall-Tönen«

- 1 Knallfarbe** „Lipstick – Orange Red by Elena“ von Jacks Beauty Line, ca. 30 Euro
- 2 Volumen-Bringer** „Thickening Tonic“ von Aveda, 100 ml, ca. 34 Euro
- 3 Abschwellend** „Eye Flowies Rose Quartz“ von Rosental, 2 Stück, ca. 47 Euro
- 4 Haferkernöl regeneriert und unterstützt die Haut**, Smart Nature Cream“ von Dr. Grandel, 50 ml, ca. 45 Euro



FOTOS: GEORG VERHASSELT, PR

**MEHR!  
 MEHR!  
 MEHR!**  
 Weitere Infos und Tricks der Stars finden Sie auf [gala.de/beautyroutine](http://gala.de/beautyroutine)  
**GALA.DE**