

Elegante Frauen

gegen gute Bezahlung als

Modelle

für die Photographen unseres Verlags gesucht. (Für Mode, Genre, Akt, Reklame, Freiaufnahmen usw.) Nur schriftliche Meldungen mit Bild werden erbeten an die

Redaktion Das Magazin
Berlin, Melchiorstraße 23
Jannowitz 6681

liche Anzahl wirksamer Übungen beschreiben, aber ich halte es für das Beste, wenn jede Frau sich ihr eigenes System zusammenstellt und ausprobiert. Jede Übung, welche die Muskeln an- und wieder entspannt, ist gut; vor allen Dingen aber muß man konsequent und konzentriert üben. Fünfzehn Minuten täglich genügen. Anders

steht es um den Sport, den man im Freien betreibt, wo die Zufuhr an frischer Luft eine größere Anstrengung nicht so fühlbar macht.

Was nun die Diät anbetrifft, muß gesagt sein, daß man mit bedeutend weniger Nahrung auskommen kann als man für gewöhnlich annimmt; aber immer wieder sage ich — System! Es ist sehr schädlich, zum Frühstück gar nichts und mittags nicht viel mehr zu sich zu nehmen, um sich dann am Abend für die ausgestandenen Hungerqualen dreifach zu entschädigen. Man soll nicht viel, aber immer zu bestimmten Zeiten essen.

Sehr wichtig ist auch die Zusammensetzung der Mahlzeiten. Man kann die Regeln hierfür von jedem ärztlichen Fachmann dieses Gebietes erfahren. Eine der wichtigsten ist: IB nicht Säuren und stärkehaltige Dinge zur gleichen Zeit. Wenn man z. B. Früchte zum Frühstück zu sich nimmt, so enthalte man sich solcher Speisen wie Reis, Grieß, Haferflocken usw. Überhaupt sind Früchte allein ein ideales Frühstück. Das zweite Frühstück kann etwas reichhaltiger sein; aber man vermeide Kartoffeln und Tomaten — Stärke und Säure — zu gleicher Zeit zu essen.

Eine kluge Frau wird versuchen, sich eine genaue Liste all der Dinge, die man nicht essen soll, zu verschaffen. Durch Vermeidung fetterzeugender Speisen und durch systematische Gymnastik kann man schlank werden oder bleiben — und sich viel wohl dabei fühlen.

Mein Mann und ich

Mein Mann zeigte ein betrübliches Nachlassen seiner Neigung zu mir. Wir waren mehr als zehn Jahre verheiratet. Unsere Ehe war somit in das kritische Stadium getreten. Man riet mir, eine ausgedehnte Reise zu unternehmen. Es sei möglich, daß mein Mann, losgelöst vom tagtäglichen Zusammenleben, mich nach meiner Rückkehr mit anderen Augen ansehe.

Schweren Herzens fuhr ich ab. Meine beste Freundin begleitete mich. Wir wohnten in einer kleinen Pension im Harz. Bald wurde ich mit meiner Wirtin, einer lieben Frau, näher bekannt. Ich schüttete ihr mein Herz aus. Die lebenskluge Wirtin überlegte, dann meinte sie: „Vielleicht gefallen Sie Ihrem Mann nicht mehr, weil Sie weniger hübsch aussehen als zu Beginn der Ehe? Der Mann soll zwar die inneren Werte seiner Frau höher schätzen als das Äußere; aber die Männer möchten doch das hübsche und möglichst junge Aussehen bei der Frau nicht entbehren.“

Ich antwortete: „Was soll ich denn aber tun? Wir werden doch alle älter.“

Die lebenskluge Wirtin wußte es besser: „Älter werden wir alle; aber deshalb kann man doch ein ganzes Stück jünger aussehen! Wie alt schätzen Sie mich? So, da haben Sie sich um ganze elf Jahre verschätzt. Wodurch ich so jugendlich aussehe? Wodurch? Nun denn: durch Marylan-Creme. Und Sie sollten auch Marylan-Creme nehmen. Sie sollen sehen, wie Ihr Gesicht aufblüht...“

Ich beschaffte mir Marylan-Creme und benützte sie fleißig. Meine Freundin auch. Bald bemerkten wir, wie unsere Gesichter aufblühten und zart und

rein wurden. Wir freuten uns von ganzem Herzen. Die augenfällige gründliche Hilfe hatten wir nicht erwartet.

Der Tag des Wiedersehens mit meinem Manne kam. Ich stieg aus dem Zug; mein Mann machte große Augen. Dann küßte er mich herzlich: „Kind, du siehst ja schön aus wie in den Flitterwochen...“

Bald gab ich meinem Manne das Geheimnis meines neuen Jungaussehens preis: Marylan-Creme! Seitdem wendet mein Mann ebenfalls Marylan-Creme an. Und der Erfolg? Auch mein Mann hat sich famos verjünglicht. Wir kommen wieder glänzend miteinander aus, wie zu Anfang unserer Ehe, dank Marylan-Creme.

Auch Ihr Gesicht, geschätzte Leserin und Leser, wartet auf Hilfe durch Marylan-Creme. Mehr als 24000 Damen und Herren aller Berufe haben die verblüffenden Gesichtsverjüngungen und Hautverschönerungen, die sie durch Marylan-Creme erzielten, brieflich anerkannt. (Die eben genannte Zahl der Dankschreiben ist notariell beglaubigt!)

Ich rate nunmehr dringend: Lassen Sie sich eine kostenlose Probe Marylan-Creme kommen. Auch ein Büchlein über kluge Gesichtspflege bekommen Sie kostenlos. Schneiden Sie entstehenden Gratisbezugsschein aus, stecken Sie ihn in einen offenen Briefumschlag und kleben Sie eine 4-Pfg.-Marke auf. Auf die Rückseite des Briefumschlages schreiben Sie dann Ihren Absender. (Kein Auslandsversand.)

Gratisbezugsschein: An den Marylan-Vertrieb, Berlin 63, Friedrichstr. 24. Erbitte kostenlos und portofrei die Probe Marylan-Creme und das Schönheitsbüchlein mit Abbildungen.