

Městská knihovna  
knih. 1 odd. 1

P 7464

P2 ex. 1



### INHALT

EINLEITUNG: DU SELBST BESTIMMST, WAS SCHÖN IST 1. CLEAR SKIN – SO WIRD DEINE HAUT SCHÖN UND SEXY 2. LUCKY LIPS & MAGIC EYES – TOLLE SCHMINKTIPPS 3. SHINY HAIR – DIE ULTIMATIVEN TRICKS UND TIPPS FÜR TOLLES HAAR 4. BODY TOUCH – ALLES, WAS DEINEN KÖRPER FIT UND SEXY MACHT 5. RUN FUN – DIE BESTEN SPORTARTEN FÜR DEINEN TYP 6. BEAUTY FOOD – SCHÖNER MIT DEM RICHTIGEN ESSEN 7. FEEL FRESH – TAUSENDUNDEIN TOLLER DUFT

EINLEITUNG: DU SELBST BESTIMMST, WAS SCHÖN IST 1. CLEAR SKIN – SO WIRD DEINE HAUT SCHÖN UND SEXY 2. LUCKY LIPS & MAGIC EYES – TOLLE SCHMINKTIPPS 3. SHINY HAIR – DIE ULTIMATIVEN TRICKS UND TIPPS FÜR TOLLES HAAR 4. BODY TOUCH – ALLES, WAS DEINEN KÖRPER FIT UND SEXY MACHT 5. RUN FUN – DIE BESTEN SPORTARTEN FÜR DEINEN TYP 6. BEAUTY FOOD – SCHÖNER MIT DEM RICHTIGEN ESSEN 7. FEEL FRESH – TAUSENDUNDEIN TOLLER DUFT

EINLEITUNG: DU SELBST BESTIMMST, WAS SCHÖN IST 1. CLEAR SKIN – SO WIRD DEINE HAUT SCHÖN UND SEXY 2. LUCKY LIPS & MAGIC EYES – TOLLE SCHMINKTIPPS 3. SHINY HAIR – DIE ULTIMATIVEN TRICKS UND TIPPS FÜR TOLLES HAAR 4. BODY TOUCH – ALLES, WAS DEINEN KÖRPER FIT UND SEXY MACHT 5. RUN FUN – DIE BESTEN SPORTARTEN FÜR DEINEN TYP 6. BEAUTY FOOD – SCHÖNER MIT DEM RICHTIGEN ESSEN 7. FEEL FRESH – TAUSENDUNDEIN TOLLER DUFT

EINLEITUNG: DU SELBST BESTIMMST, WAS SCHÖN IST 1. CLEAR SKIN – SO WIRD DEINE HAUT SCHÖN UND SEXY 2. LUCKY LIPS & MAGIC EYES – TOLLE SCHMINKTIPPS 3. SHINY HAIR – DIE ULTIMATIVEN TRICKS UND TIPPS FÜR TOLLES HAAR 4. BODY TOUCH – ALLES, WAS DEINEN KÖRPER FIT UND SEXY MACHT 5. RUN FUN – DIE BESTEN SPORTARTEN FÜR DEINEN TYP 6. BEAUTY FOOD – SCHÖNER MIT DEM RICHTIGEN ESSEN 7. FEEL FRESH – TAUSENDUNDEIN TOLLER DUFT

Ein

So  
Wa  
Die  
Wa  
Ext  
Die  
Akr  
Die  
Kos

Die  
We  
Gel  
Far  
Der  
die  
Ma  
So

Wa  
Die  
Gut  
Das  
Unt  
So  
We  
Dei  
Wie  
Sch

## 1 : CLEAR SKIN

So wird deine Haut schön und sexy

So funktioniert deine Haut	11
Was für ein Hauttyp bist du?	13
Die beste Pflege für deine Haut	14
Was ist besser: Natur oder Industriekosmetik?	16
Extra-Tipps für sensible Haut	16
Die wirksamsten Mittel gegen Pickel	17
Akne? Ein Fall für den Doc	23
Die besten Masken kommen aus der Küche	24
Kosmetika und ihre Haltbarkeit	28

## 2 : LUCKY LIPS & MAGIC EYES

Tolle Schminktipp

Die besten Grundlagen für ein schönes Make-up	31
Welche Make-up-Farbe ist für dich am günstigsten?	32
Gekonnt abgepudert	33
Farbe für die Wangen	33
Der Charme der kleinen Webfehler: So schminken die Profis	34
Magie im Blick	36
So glänzen deine Lippen	39

## 3 : SHINY HAIR

Die ultimativen Tricks und Tipps für tolles Haar

Was für ein Haartyp bist du?	43
Die beste Pflege für dein Haar	45
Gut bepackt: Spülungen und Masken	46
Das richtige Styling	47
Unterschiedliche Haarprobleme	48
So kommt Glanz in dein Haar	52
Welche Farbe darf es denn heute sein?	54
Dein Haar isst mit	59
Wie viel Frisör braucht das Girl?	60
Schönheitsrezepte aus der Natur für die Haare	61

---

## 4 : BODY TOUCH

---

Alles, was deinen Körper  
fit und sexy macht

Der Spiegel: dein Feind und Helfer	65
Wasser: das billigste Schönheitsmittel	65
Sauna und Dampfbad: eine heiße Sache	67
Das große Räkeln: dein Beautytag zu Hause	67
Schönheitsgeheimnisse fürs Badezimmer	69
Körpermassagen	75
Pflege fürs Dekolletee	75
Hände und Füße in Bestform	76
Zeig dem Leben schöne Zähne	79
Eine glatte Sache: hautschonende Enthaarung	82
Schweiß, lass nach!	84
Piercing: Worauf du achten solltest	88

## 5 : RUN FUN

---

Die besten Sportarten  
für deinen Typ

Welcher Sporttyp bist du?	92
Zum Einstieg: Walking	95
So wirst du zum Renn-Tier	96
Das richtige Outfit	98
Weg mit dem Speck – aber wie?	99
Kein Erfolg in Sicht trotz Training?	100

**6 : BEAUTY FOOD**

---

Schöner mit dem richtigen  
Essen

Idealgewicht: Gibt es das?	104
Soll ich auf Light-Produkte umschwenken?	104
Wie kriege ich einen Traumbody?	105
Leben Vegetarier länger?	105
Schlanker durch Fasten?	105
Machen Diäten dick?	106
Speck weg mit Pillen?	106
Gibt es Schönheitspillen?	107
Essen und Haut: Starke Beauty-Helfer	108

**7: FEEL FRESH**

---

Tausendundein toller  
Duft

Mein Duft – mein Markenzeichen	111
Schöne Düfte machen sexy	112
Ganzkörperverlockung	113
Die Rose: Schutzgöttin der Schönheit	115