

Heike Rech

***Starke Frauen***  
**Rund & schön**

*Optimal aussehen in*

Mosaik Verlag

# INHALT



## \* \* Kapitel 1: AUSSTRAHLUNG. Machen Sie sich stark <sup>m m 4 i</sup>

Dick - was ist das eigentlich?  
Leben Sie jetzt!

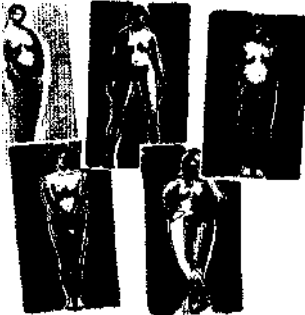


## Kapitel 2: ERNÄHRUNG

### Leinwand-Essen statt Volleifei

Frustr oder Lust?  
Wo sich das Fett versteckt

15  
16  
21



## Kapitel 3: DIE FIGURTYPEN

### Das A und u nur mren Mil

DerA-Typ  
DerV-Typ  
DerH-Typ  
DerX-Typ  
DerO-Typ

23  
24  
30  
36  
42  
48



## Kapitel 4: DESSOUS & ACCESSOIRES

### Nebensachen in der Hauptrolle

Sichten Sie Ihre Bestände  
Die Paßform  
Wieviel Slip braucht der Po?  
Body oder BH & Slip?  
Strumpfhosen  
Accessoires - der wahre Schatz im Kleiderschrank  
Tücher & Schals  
Brillen - welche ist ideal?  
Schuhe - bitte nicht sparen!

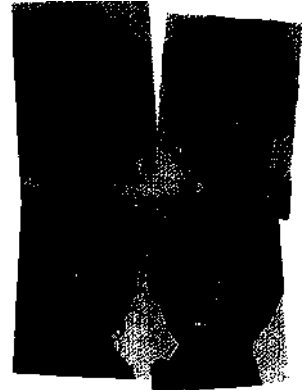
55  
56  
57  
58  
60  
61  
62  
64  
68  
69

# INHALT

## Kapitel 5: FARBBERATUNG

### Ihre Idealraben - eine Frage der Jahreszeit

So finden Sie Ihren Farbtyp	73
Die Farben des Frühlings-Typs	74
Die Farben des Sommer-Typs	78
Die Farben des Herbst-Typs	81
Die Farben des Winter-Typs	84
	87



## Kapitel 6: DER KLEIDERSCHRANK

### Von der »Kleidersammlung« zur Basisgarderobe

Wer bin ich?	91
Kein Platz für Eintagsfliegen	92
Auf der Suche nach Ihrem Stil	95
Stunde Null im Kleiderschrank	96
Auf die Basis kommt es an	97
Basisgarderobe für Frauen im Büro	99
Basisgarderobe für Karrierefrauen	100
Basisgarderobe für »Familienfrauen«	102
Ein bißchen Ordnung muß sein	104
Pflege macht Laune	106
	108



## Kapitel 7: FIT & SCHÖN

### Mit sich und der Welt im Gleichgewicht

Gymnastik für eine gute Figur	111
Warum Ihr Bad mehr als eine Naßzelle sein sollte	112
Das Make-up für den Frühlings-Typ	114
Das Make-up für den Sommer-Typ	118
Das Make-up für den Herbst-Typ	120
Das Make-up für den Winter-Typ	122
	124



## Anhang

Bezugsquellen	126
Register	127