

Gabriela Trautenberg

# FRAUEN von FORMAT

Die Sinnlichkeit der Fülle

*Mit vielen Tipps für  
Mode, Kosmetik und Wellness*



646.7

# Inhalt

<b>VORWORT:</b> Volle Formen, schöne Körper .....	11
<b>ZUR EINSTIMMUNG:</b> Frauen von Format .....	15
<b>PORTRÄT:</b> Katerina Jacob Die Freudensprünge einer starken Frau .....	19
<b>MODE</b>	
Feng Shui des Stylings .....	23
Sinnliche Rundungen .....	27
Styling Tipps .....	39
Dessous statt Diät .....	43
Mein Herz schlägt für die Mode .....	47
<b>PSYCHOLOGIE</b>	
Du darfst sein, wie du bist .....	53
Ich habe eine schlanke Seele .....	55
Falsche Schönheitsideale .....	59

## SCHÖNHEIT

Rundum schöner Körper .....	62
Betörender Busen .....	62
Schönheit für den Hals .....	69
Straffe Arme .....	70
Bauch – Die starke Mitte .....	72
Beine in Bestform .....	75
Gepflegte Füße .....	83
Schöne Hände .....	89
Schimmernde Nägel .....	92
Knackiger Po .....	96
Ihr persönliches Wellnessprogramm .....	101
Tag 1: Arme, Schultern, Brust .....	102
Tag 2: Beine, Po .....	105
Tag 3: Rücken und Bauch .....	108

## KOSMETIK

Schöne starke Frau .....	113
Das perfekte Make-up für jeden Typ .....	116
Die Gesichtsformen .....	117
Die Augen .....	121
Die Lippen .....	126

## PORTRÄT: The Rounder Girls

Rundum erfolgreich .....	131
--------------------------	-----

## ERNÄHRUNG

Schön, geistreich und gesund durch „gutes Essen“ .....	134
Wohlgemüht .....	145
Kulinarischer Wochenendgenuss .....	157
Die Rezepte .....	160

## ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Modellierte Schönheit .....	175
Brustbild .....	175
Fettabsaugung .....	179
Sommersprossen, Pigmentflecken & Co .....	180
Besenreiser und Krampfadern .....	182
Enthaarung .....	183

## ANHANG

Danksagung .....	186
Die Mitwirkenden .....	187
Adressen .....	189
Starke Mode in Österreich .....	189
Starke Mode in Deutschland .....	190
Starke Mode in der Schweiz .....	191