

SCHÖN

mit Boris Entrup
Beauty-Tipps vom Starvisagisten

BORIS ENTRUP

Inhalt

Die Macht der Schönheit 13

Mit der Pflege fängt alles an

Geheimnisse schöner Gesichtshaut 19

- ❖ Richtig reinigen 19
- ❖ Strahlende Haut durch Peeling 21
- ❖ Individuelle Hauttypen 22
- ❖ Die Problemzonen der Haut 24

Für strahlende Augen 27

- ❖ Die ideale Pflege 27
- ❖ Gut in Form 28

Für einen schönen Körper 33

- ❖ Samtweiche Haut durch Peeling 33
- ❖ Ein Dekolleté zum Staunen 34
- ❖ Nicht vergessen: Lichtschutz! 34
- ❖ Wer schön sein will, muss leiden: Haarentfernung 35

Hände wie Samt und Seide 39

- ❖ Die richtige Pflege macht's möglich 39
- ❖ So gelingt die Maniküre 40

So weit deine Füße dich tragen 45

- ❖ Das richtige Peeling 45
- ❖ So gelingt die Pediküre 46



Perfektes Styling



Schminken wie ein Profi	51
❖ Die wichtigsten Utensilien	51

Das große Make-up-Abc	55
-----------------------	----

❖ Die Grundierung	55
❖ Foundations richtig auftragen	58
❖ Die Qual der Wahl: Puder	62
❖ Lidschatten für unterschiedliche Looks	63
❖ Der perfekte Lidstrich	66
❖ Mascara für glanzvolle Auftritte	68
❖ Rouge – ja oder nein?	70
❖ Farbe für deine Lippen	72
❖ Was du niemals tun solltest	75
❖ Die Basics für daheim und unterwegs	77



Bad Hair Day – Good Hair Day	79
------------------------------	----

Evolution – die Looks



So entsteht ein Look	85
❖ Basis für einen perfekten Look	87

Vom Nude-Look zu Smoky Eyes	89
-----------------------------	----

Vom Business-Look zum Glamour-Look	97
------------------------------------	----

Vom Daily-Look zum Catwalk-Look	105
---------------------------------	-----

Vom Express-Make-up zum Metallic-Look	111
---------------------------------------	-----

Noch mehr Schönheit

Dein Beautytraining	119
❖ Traumbody durch effektives Workout	120
Fit mit gesunder Ernährung	125
❖ Obst und Gemüse	125
❖ Zehn Regeln für Körper und Geist	126
Für eine starke Psyche	129
❖ Selbstbewusstsein erlernen	129
❖ Harmonie für die Seele	130
❖ Schlaft euch schön	131



Anhang

Stichwortregister	132
Danksagung, Kontaktadressen, Bildnachweis	136

