

# SO MACHT MAN DAS!

**LIEBE & LIFESTYLE** DAS ULTIMATIVE ANLEITUNGSBUCH



## stylen

- 1 Lipgloss selbst herstellen
- 2 Eigenes Gesichtswasser mischen
- 3 Eine Gesichtscrème herstellen
- 4 Schönheitsprodukte selbst machen
- 5 Die Haltbarkeit von Kosmetika
- 6 Augenbrauen zupfen
- 7 Falsche Wimpern aufkleben
- 8 Smoky Eyes schminken
- 9 Lippen schminken wie ein Profi
- 10 Rouge auftragen
- 11 Eine perfekte Maniküre
- 12 Haut reinigen
- 13 Gesichtsbildung zu Hause
- 14 Selbst pediküren
- 15 Richtig peelen
- 16 Die Haut jung halten
- 17 Passende Sonnenbrillen wählen
- 18 Verbogene Brillen reparieren
- 19 Augenbrauen in Form bringen
- 20 Richtig wachsen
- 21 Einen französischen Zopf flechten
- 22 Einen Knoten drehen
- 23 Einen Beehive hochstecken
- 24 Fingerwellen formen
- 25 Der Welt als Flapper begegnen
- 26 Der Film-Noir-Look
- 27 Umwerfender 60er-Look
- 28 Aufregender 70er-Style
- 29 Mineralpuder auftragen
- 30 Wangenknochen hervorheben
- 31 Theatralische Augen aufmalen
- 32 Ein Top wählen
- 33 Eine Hose auswählen
- 34 Kleider- und Rockschnitte
- 35 Modesünden vermeiden
- 36 Einen Turban binden
- 37 Einen Sari wickeln
- 38 Einen Anzug aus Stoff wickeln
- 39 Ein Kleid aus Stoff wickeln

- 40 Sich sexy für den Club stylen
- 41 Sich leger fürs Kino stylen
- 42 Sich fürs Dinner herausputzen
- 43 Sich lässig fürs Picknick stylen
- 44 Einen Kimono tragen
- 45 Kimonostile verstehen
- 46 Sich wie eine Geisha schminken
- 47 Turnschuhe verzieren
- 48 Punkige Turnschuhe
- 49 Stoffschuhe aufmotzen
- 50 Rock ohne Naht schneiden
- 51 Sich in Winterstoffe hüllen
- 52 Sich frühlingshaft kleiden
- 53 Kühle Sommerstoffe wählen
- 54 Sich in Herbststoffe kuscheln
- 55 Das ideale Brautkleid wählen
- 56 Den Bräutigam einkleiden



## kreieren

- 57 Einen Perlenwebrahmen bauen
- 58 Ein Armband aus Sicherheitsnadeln
- 59 Mit Perlen weben
- 60 Hipster-Découpage basteln
- 61 Stofftapeten anbringen
- 62 Aus T-Shirts eine Decke machen
- 63 Eine rockige Decke nähen
- 64 Ein Tongefäß töpfern
- 65 Mosaik-Trittsteine herstellen
- 66 Blumenzwiebeln setzen
- 67 Ein Liebesnest schaffen
- 68 Einen Granatapfel auslösen
- 69 Eine Mango würfeln
- 70 Eine Avocado entkernen
- 71 Eine Kokosnuss knacken
- 72 Eine Ananas schneiden
- 73 Süßes Sushi rollen
- 74 Buntglaskekse backen
- 75 Köstliche Trüffel gießen
- 76 Makellos flambieren
- 77 Brot in einem Tofofen backen

- 78 Kokosnussreis in Bambus kochen
- 79 Crêpes zubereiten
- 80 Donuts frittieren
- 81 Eine perfekte Glasur zaubern
- 82 Schokolade-Minzblätter erzeugen
- 83 Ein Schokoladengitter zeichnen
- 84 Mit Fondantformen verzieren
- 85 Mit Schablonen dekorieren
- 86 Mit Stäbchen essen
- 87 Temaki verpacken
- 88 Maki rollen
- 89 Einen Hummer tranchieren
- 90 Eine Garnele auslösen
- 91 Einen Taschenkrebs knacken
- 92 Eine Auster öffnen



## lieben

- 93 Sich beim Einkauf kennenlernen
- 94 Beim Konzert flirten
- 95 Im Fitnessstudio anbindeln
- 96 Sich im Bus näherkommen
- 97 Die Liebe im Hundepark finden
- 98 Beim Kinderfußball punkten
- 99 Der astrologische Idealpartner
- 100 Mit chinesischer Astrologie
- 101 Einen Liebestrank mischen
- 102 Eine Büroromanze anbahnen
- 103 Den Partner vorstellen
- 104 Richtig Fußeln
- 105 Fußmassage für Ihren Schatz
- 106 Einen gesunden Streit haben
- 107 Mit Emoticons flirten
- 108 Japanische Emoticons
- 109 Im Walzerschritt
- 110 Mit meinem Partner Jive tanzen
- 111 Sich im Tangorhythmus wiegen
- 112 Eine heiße Salsa tanzen
- 113 Eine höfliche Abfuhr erteilen
- 114 Ein unliebsames Date abkürzen
- 115 Sich nett verabschieden

- 116 Der perfekte erste Kuss
- 117 Auf Italienisch „Ja“ sagen
- 118 In Vegas vor den Traualtar treten
- 119 Auf den Philippinen heiraten
- 120 Den heiligen Bund in China schließen
- 121 Hochzeitsglocken in Kuba hören
- 122 Sich in Ungarn trauen lassen
- 123 Sich in Nigeria das Jawort geben
- 124 Eine persische Hochzeit feiern
- 125 Liebeslinien lesen
- 126 Kopflinien lesen
- 127 Lebenslinien lesen
- 128 Einen Schliff wählen
- 129 Ein Neugeborenes hochheben
- 130 Beim Zahnen helfen
- 131 Übelkeit im Auto verhindern
- 132 Mit dem Kind spielen
- 133 Schlafpositionen deuten
- 134 Gemütlich kuscheln
- 135 Träume des Partners deuten
- 136 Brauthenna auftragen
- 137 Hennamuster zeichnen
- 138 Hennasymbole deuten

## trainieren

- 139 Wellenreiten
- 140 Bodsurfen
- 141 Für Langstreckenlauf trainieren
- 142 Vor dem Trainieren stretchen
- 143 Rücken und Bauch stärken
- 144 Den Unterkörper kräftigen
- 145 Den Oberkörper trainieren
- 146 Die Arme trainieren
- 147 Die Beine trainieren
- 148 Die Bauchmuskeln kräftigen
- 149 Überall trainieren
- 150 Nach einem Sturz aufstehen
- 151 Skifahren
- 152 Snowboarden
- 153 Ski tragen

- 154 Einen Hang mit Ski erklimmen
- 155 Einen Kopfsprung machen
- 156 Einen Hechtsprung machen
- 157 Menschliche Kanonenkugel
- 158 Eine Rollwende schwimmen
- 159 Einen Barracuda tauchen
- 160 Yoga-Grundpositionen einnehmen
- 161 Paar-Yoga praktizieren
- 162 Ballettpositionen einnehmen
- 163 Eine Pirouette drehen
- 164 Einen Backflip vollführen
- 165 Einen Head Spin hinlegen
- 166 Ein Zelt am Strand aufstellen
- 167 Ein Lager im Schnee aufschlagen
- 168 Im Regenwald übernachten
- 169 In der Wüste zelten
- 170 Kitesurfen auf dem offenen Meer
- 171 Hängegleiten auf einem Hangwind
- 172 Von einer Klippe springen
- 173 Beim Roller-Derby mitmischen
- 174 Zum Rollergirl werden
- 175 Einen Elefanten erklimmen
- 176 Auf ein Kamel klettern
- 177 Ein Pferd besteigen
- 178 Beim Karneval in Rio tanzen
- 179 Das indische Holi-Fest feiern
- 180 Capoeira beherrschen
- 181 Auf ein Pony aufspringen
- 182 Springreiten
- 183 Von einem Pferd absteigen

## amüsieren

- 184 Chinesisches Neujahr vorbereiten
- 185 Chinesisches Neujahr feiern
- 186 Chinesische Löwentänzer füttern
- 187 Eine Daruma-Puppe basteln
- 188 Neujahr in der Mongolei feiern
- 189 Neujahr bei den Swazi feiern
- 190 Bleigießen
- 191 Neujahr wie die Spanier feiern

- 192 Für inneren Frieden meditieren
- 193 In einer finnischen Sauna
- 194 Eine heiße Steinmassage
- 195 Eine Themenparty schmeißen
- 196 Die zukünftige Braut feiern
- 197 Sich selbst in Gips gießen
- 198 Ein cooles Sample einspielen
- 199 Eine Tätowierung fälschen
- 200 Hamantaschen backen
- 201 Einen Purimkorb zusammenstellen
- 202 Ein Lebkuchenhaus dekorieren
- 203 Klebstoff für Lebkuchen
- 204 Einen Lei auffädeln
- 205 Hula tanzen
- 206 Mit einem Imu-Erdofen garen
- 207 Die perfekte Destination finden
- 208 Einen Schlangenbiss behandeln
- 209 Moskitos in Schach halten
- 210 Durch den Dschungel kommen
- 211 Einem Pantherangriff entgehen
- 212 Ein spuckendes Lama erkennen
- 213 Einen Snack für Kraken einfrieren
- 214 Einer Schlange beim Häuten helfen
- 215 Kaninchen-Duos zusammenbringen
- 216 Hasen miteinander vertraut machen
- 217 Martini-Variationen shaken
- 218 Absinth zubereiten