



# STRAHLEND SCHÖNE HAUT

PFLEGE | ERNÄHRUNG | ANTI-AGING

Abigail James

Fotos von Jenni Hare





# Inhalt

Vorwort	6
1. Was ist Schönheit?	8
2. Verbindung von Haut und Psyche	28
3. Haut und Lebensalter	50
4. Hauttypen & ihre Probleme	72
5. Ihre individuelle Hautpflege	90
6. Kosmetische Wirkstoffe	110
7. Fitness für die Haut	118
8. Die Haut nähren	136
9. Cremes & Co. aus der Küche	156
10. ABC der Gesichtsbehandlungen	172
Antworten auf häufige Fragen	182
Register	188
Dank	192

