



**Abigail James**

## **Strahlend Schöne Haut**

### **Pflege - Ernährung - Anti-Aging**

Pssst. in diesem Haut-Buch werden echte Beauty-Geheimnisse gelüftet. Dieser praktische und umfassende Ratgeber enthält das gesamte Schönheitspaket: Fakten zur Funktion unserer Haut, Tipps zu Bedürfnissen für jedes Alter und jeden Hauttyp sowie Checklisten zu Dos und Don'ts. Auch köstliche Rezepte für gesunde Schönmacher-Gerichte und Naturkosmetika, Anleitungen für wohltuende Gesichtsmassagen und Gesichtsyoga finden sich hier wieder. Mit dem ganzheitlichen Konzept für Hautpflege, Skin-Food und Anti-Aging wird jeder STRAHLEND SCHÖN!

Für einen ebenmäßigen, frischen Teint geben vor allem Frauen viel Geld aus. Doch die wertvollsten Beauty-Tricks schlummern in diesem umfangreichen Haut-Buch. Für eine gesunde und schöne Haut werden hier jegliche Tipps verraten, bei denen sogar ganz einfache Hilfsmittel zu beeindruckenden Erfolgen führen. Das können selbst gemachte Pflegeprodukte sein, eine individuell angepasste Hautpflege, verjüngende Superfoods, Schönhaut auf (Koch-)Rezept, Fitnessübungen für die Haut oder professionelle Behandlungsmethoden.

Neben nützlichen Anleitungen und Skin-Food-Rezepten gibt es wichtiges Hintergrundwissen, das alle Rätsel um die wahre Schönheit endgültig aufklärt: Wie Produkte wirken, was tatsächlich vor Alterung schützt, wie man seiner Haut Stress erspart, was ihr eigentlich schadet und ob man sich wirklich schön schlafen kann.



**Abigail James**

## **Strahlend Schöne Haut**

### **Pflege - Ernährung - Anti-Aging**

ISBN 978-3-8310-3442-0  
192 Seiten, 197 x 253 mm  
Ca. 120 Farbfotografien  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)