

**Bild
der
Frau**

1,95 € Nr. 1 Februar/März 2013 B 2,20 € | I 2,20 € | L 2,20 € | E 2,70 € | A 2,20 € | CH 4,00 CHF | H 880 Ft

Schlank & fit

Gesundheit • Ernährung • Schönheit



Frisuren, die glücklich machen

Super Styling für feines oder sprödes Haar s. 16



Stress einfach abschminken

Neue Make-up-Tricks s. 20

100 VORBEUGEN & HEILEN
Gesundheit-Tipps
von den 10 besten Experten s. 50

Schluss mit Mäuschen!
Endlich selbstbewusst
Großer Psycho-Test s. 24

**Wohlfühl-
Horoskop**
für Februar
& März s. 70

**Rezepte
Tagespläne
Fitmacher**

Schnelle Bauch-weg-Diät

Das Schlank-Geheimnis: Essen nach dem Bio-Rhythmus s. 35



30 Kilo runter

Maria (43) schaffte es mit eigenem Ess-Plan s. 32

So tut Yoga richtig gut

Die 10 wichtigsten Entspannungs-Regeln s. 60

Kosmetik-Gütesiegel

Was bedeuten die eigentlich? s. 18



mit Anhängern ab
69 Euro.

www.hoffnungstraeger-hamburg.de



EXPERTEN-TIPP von Frank Brommann, L'Oréal-Friseur



Ein Calligraphy Cut macht mehr aus feinem Haar

Feines Haar braucht eine besondere Schnitt-Technik, damit es nicht schnell wieder in sich zusammenfällt. Dafür habe ich ein extra Schneide-Tool entwickelt. **Das Geheimnis:** Der Calligraph schneidet das Haar durch seine leicht gekippte Klinge schräg an, vergleichbar mit dem behutsamen Schnitt

eines Blütenstengels. Das Haar wird hierdurch nicht verletzt, vielmehr gelingt durch eine betont sanfte Führung der Klinge eine sichtbare Bewegung im Haar, die es voller erscheinen lässt. **Salons, die mit dieser Schnitt-Technik arbeiten finden Sie unter www.calligraphy-cut.com**



Fotos: jump, Fotolia, Thinkstock (2), PR (5)



Beauty-Elixier: **FEINE MINZE**

Wegen ihres geringen Mentholgehaltes ist die Apfelminze besonders angenehm im Geschmack: mild, fruchtig und magenfreundlich. Als

So
op

■ Es
und s
ner. S
Unreg
möch
pigme
verzi
Züge
ein flü
deckt
durch
tierend
einen A
Sie dar
bräune