

About	04
Wer bin ich? Und was erwartet dich in diesem Buch?	
1 Anatomie des Nagels	10
Alles Wichtige über Naturnägel und worauf du achten solltest.	
2 Gesundheit	18
Die drei häufigsten Nagelkrankheiten und wie du sie vermeidest.	
3 Hygiene	32
Die richtige Hygiene beim Nägelmachen	
4 Nageltyp-Analyse	40
Was für ein Nageltyp bin ich, und was muss ich nun beachten?	
5 Die Basics	48
Eine Liste mit Materialien, die du fürs Nägeln brauchst.	
6 Formen	58
Alle wichtigen Informationen rund um die perfekte Nagelform	
7 Feilen	68
Feilen ist eine Wissenschaft für sich.	
8 Materialkunde	82
Ein Einblick in die Materialwelt inklusive umfassender Beschreibungen	
9 Modellagetechniken	104
New Style oder Old School? Die Anwendung verschiedener Techniken	

10 Schritt-für-Schritt-Anleitung	112
So gehst du beim Nägelmachen richtig vor.	
11 Einfache Alternativen	132
Für alle, die langsam starten wollen.	
12 Haltbarkeit	138
So kannst du deine Gelnägel lange Zeit tragen.	
13 Farblehre	148
Die besten Tipps und Tricks rund um das Thema Farben	
14 Nailart Basics	158
French Nails oder Babyboomer? Basic Nailstyles einfach erklärt.	
15 Nailart Plus	168
Glitzer verarbeiten, Pigmente einreiben oder Steinchen setzen?	
16 Nailart-Trends	178
Wie du die aktuellsten Trends auf deine Nägel bekommst.	
17 Nachhaltigkeit	200
Wie du die Umwelt und dein Portemonnaie schonen kannst.	
18 Selfcare	206
Inspiration, Tipps und Übungen, die ich dir noch mitgeben möchte.	
Schlusswort	220
Ein paar letzte warme Worte von mir	