

INHALT

Vorwort 7

Den Schönen wird geholfen 9

Was ist schön und warum ticken wir da alle ähnlich? 12

Die Attraktivität des Durchschnittlichen 16

Bitte nicht zu perfekt! 18

Keine Farbe ist so anziehend wie Rot 21

Ein paar Pfunde mehr wirken wie ein Jungbrunnen 27

Hübscher mit Aprikose, Pfirsich & Co. 29

Jünger riechen mit Grapefruitduft 32

Die Attraktivität eines Mannes kann man an
seinen Händen ablesen 36

Achterbahn fahren macht attraktiver 40

Schokolade schützt vor Falten 43

Körperspannung sorgt für Ausstrahlung 45

Mit Proportionen kann man tricksen 48

Bewegung für einen schönen Teint und ein gutes
Körpergefühl 51

Nutzen Sie die sechs magischen Tage im Monat 55

Mit Kosmetiktricks schummeln 58

Die mediterrane Verjüngungskur 61

Schönheitsschlaf für Attraktivität und Figur nutzen 64

Inhalt

Viel Karotin im Blut, wenig Falten im Gesicht	68
Das Geheimnis des »Cat Walks«	72
Ein ausgiebiges Schokoladen-Frühstück lässt die Pfunde schmelzen	75
Keine Angst vor Lachfalten	79
Leitungswasser verjüngt um 7,5 Jahre	82
Die Schokoladenseite zeigen	84
Pigmentflecken sind die neuen Falten	86
Pflege nach Stundenplan für strahlende Haut	89
Grün von innen und außen	93
Winter lässt uns fünf Jahre älter aussehen – aber kleine Tricks helfen	97
Innere Werte zählen doch!	101
Ein fester Händedruck beeindruckt	103
Obstsalat glättet die Haut	106
Friseur statt Botox	111
Jedes Bonbon steht uns ins Gesicht geschrieben	113
Weniger Stress, weniger Pickel	118
Kosmetik zum Essen	120
Zufriedenheit im Job verjüngt	123
Wer jünger aussieht, lebt länger	125
Und zum Schluss: Machen Sie den besten Eindruck!	127
Literatur	129