

Hildegard Brüssow



Attraktiv sein
ist kein Privileg der
Jugend



Schön ist Zeitlos



Sag ja zu dir



*Vielen Dank , das Sie sich für diesen Ratgeber
entschieden haben.*

*Hildegard Brüssow,
geboren 1952 in Hamburg Altona.
Zertifizierte Fachberaterin für gesunde Haut und Kosmetik.
Zudem Ernährungs-Beraterin und ausgebildete Demenz-
Betreuerin. Mein Studio habe ich 2018 aus Altersgründen
geschlossen.
So ganz ohne Aufgabe, gefiel mir nicht und so habe ich mich
für das Schreiben von Ratgebern entschieden, über die
Themen deren Wissen ich mir über die vielen Jahre
angeeignet habe.
Dieses ist das 4. und soll nicht das Letzte sein.*

Inhaltsverzeichnis

Liebe Frauen

Von Kopf bis Fuß

Nur eine Geschichte?

Sonne und Licht

Was sind freie Radikale?

Das Gesicht

Unreinheiten – Akne

Waschen

Abbildung 2

Peeling

Gesichtswasser

Maske

Cremen

Die Augen

Abbildung 4

Tränensäcke:

Schlupflider

Die Lippen

Dein Körper

Enthaarung

Die Haare

Die Hände

Abbildung 8

Handwerkszeug für die Nagelpflege

Arme Füße

Fußreflexmassage

Abbildung 9

Abbildung 10

Makeup

So besser nicht!

Vorsicht Sonne

Die Sonnen-Typen

Typ I

Typ II

Typ III

Typ IV

Typ V

Typ VI

Kleine Farb-& Typberatung

Kleine Aroma-Kunde

Vitalstoffe

7 Tage Diät

Einkaufsliste 7 Tage Trennkost-Diät

1.Tag

Ricotta-Erdbeer-Creme

Carpaccio auf Rucola

Thymian - Tomaten Crostini

Pasta mit Pesto

2.Tag

Mozarella Brot

Meeresfrüchte-Salat

Pesto-Crostini

Risotto mit Artischocken-herzen

3.Tag

Ricotta-Nektarinen-Creme
Putenbrust-Saltimbocca
Artischocken-Crostini
Pasta mit Pilzen

4.Tag

Gorgonzola-Brot
Shrimps-Gazpacho
Crostini mit Pilzen
Polenta mit Gemüse

5.Tag

Ricotta- Kirsch-Creme
Antipasto mit Thunfisch
Crostini mit Kräuteroliven
Mozzarella-Nudeln

6.Tag

Ricotta-Brot
Tomaten mit Mozzarella und Melone mit
Parmaschinken
Crostini mit Avocado creme
Überbackene Polenta mit Salat

7.Tag

Ricotta-Melonen-Creme
Fenchel-Carpaccio
Kresse-Tomaten-Crostini
Nudeln mit Avocadocreme

Auf ein Wort zum Schluss,
Literaturverzeichnis / Quellennachweise

LIEBE FRAUEN

Auf ein Wort

Was passiert mit uns....

....wenn wir uns aus den Alltagsklamotten schälen und dafür
in ein
schönes Kleid stecken.

.... wenn wir hübsche Unterwäsche tragen, auch wenn wir
sie
niemanden zeigen.

.... wenn wir uns die Nägel manikürt haben.

.... wenn wir ein wenig Lippenstift nutzen.

.... wenn wir bei einer Kosmetikerin waren.

.... wenn wir frisch vom Friseur kommen.

.... wenn wir Make-up auflegen.

Ist das nicht ein tolles Gefühl? Also ich habe dann immer so
eine Art
Höhenflug

Ein richtig gutes Gefühl schenkt Selbstbewusstsein.

Selbstbewusstsein macht stark für den Alltag, denn ich fühle
mich
attraktiv.

Und ist es nicht einfach toll, wenn ein Mann mal genauer
hinschaut?

Glauben Sie etwa zu alt für das alles zu sein?

Vielleicht zu bequem aber zu alt, NIEMALS!!

Ich bin in diesem Jahr 68 geworden, manchmal kommt
schon der
Gedanke, was soll das alles.

Komme ich dann „aufbrezelt“ aus dem Bad, ist es immer
Positiv.

Wenn Sie jetzt beginnen möchten, sich vorher nie oder
selten
geschminkt haben, ist es vielleicht etwas komisch. Beginnen
Sie in den
eigenen vier Wänden, betrachten Sie sich immer wieder
zwischen durch
im Spiegel. Finde super was da zu sehen ist.

So gewöhnen Sie sich schnell an Ihr neues ICH!

Jetzt viel Spaß, Hildegard

VON KOPF BIS FUSS

Sich so richtig wohl zu fühlen, rundum, wie kriegt man das hin.

Gehe ich in die Badewanne oder mache ich einen langen Spaziergang? Nun, sicher hat jeder sein Patentrezept. Für mich selbst habe ich festgestellt das, nur wenn ich mich rundum wohl fühle geht es mir richtig gut und vor allem finde ich mich dann schön und sage JA zu mir. Dann strahle ich auch etwas aus und ich bekomme sogar in meinem Alter noch Komplimente.

Sich einfach Morgens für den Tag bereitzumachen, das meine ich nicht, da gibt es doch so einiges was Sie machen können, um sich wirklich toll zu fühlen.

Keine Produktvorschläge, denn ich möchte Sie auch nicht von Ihrem Lieblingsprodukt abbringen. Überdenken Sie einfach nur Ihre Routine. Finden Sie heraus, ob das Lieblingsprodukt wirklich zu Ihrer Haut passt. Ein junger Mensch hat es da ein wenig einfacher als die ältere Generation. Fangen Sie zeitig mit der Pflege an und hören Sie nie auf.

Gehen Sie nie mehr gänzlich ungeschminkt aus dem Haus.

Etwas Mascara genügt schon

Und die Jogging -Büx gehören nicht auf die Straße.

Schon ein wenig Lippenrouge verzaubert und bringt Lebenslust.

Beginnen wir mit dem Aufbau der Haut.

Sie sollten wissen dass sich die Haut 3x täglich regeneriert. Die oberste Hautschicht ist abgestorben, schuppt sich ab und macht Platz für die neue Schicht. Ca. alle 8 Stunden.

Die Beschaffenheit liegt in den Genen. Ob sie zur Fettproduktion oder aber zur Trockenheit neigt können wir nicht beeinflussen. Nur eine regelmäßige Pflege entsprechend dem Hauttyp kann positiv beeinflussen.

Abbildung 1