

SCHLANKER WIRKEN

VON SERENA GOLDENBAUM

BEAUTY-GEHEIMNISSE, DIE SIE SCHLANKER MACHEN

MIT DIESEN 10 BEAUTY-TRICKS STYLEN SIE SICH SCHLANKER UND
SCHÖNER ALS JE ZUVOR.

VON SERENA GOLDENBAUM



INHALTSVERZEICHNIS

SEITE 3-4
VORWORT

SEITE 5
HOW TO: - WIE MAN MEINE BEAUTY-TIPPS ANWENDET

SEITE 6-9
DENKBAR SCHÖN - IHRE GEDANKEN BESTIMMEN IHRE
AUSSTRAHLUNG.

SEITE 10
MAKE UP:
DAS IHRE VORZÜGE BETONT UND SIE SCHMALER UND SCHLANKER
ERSCHEINEN LÄSST

SEITE 11-12
HAUTPFLEGE:
GÖNNEN SIE IHRER HAUT DIE OPTIMALE ZUWENDUNG

SEITE 13
FOUNDATION:

SEITE 13-14
CONCEALER:

SEITE 15
PUDER:

SEITE 16-17
CONTOURING: SO GEBEN SIE IHREN GESICHT KONTUR

SEITE 18-20
AUGENBRAUEN:

SEITE 21-23
AUGENMAKE-UP: WAS IHRE AUGEN ZUM STRAHLEN BRINGT

SEITE 24
WIMPERN:

SEITE 25-26
LIPPEN: KONTUR GEBEN GLEICHT PROPORTIONEN AUS

SEITE 27
WAS BRAUCHT MAN: DIE 10 MUST HAVES !!

VORWORT

Als Make-up Artistin, Hairstylisten und Beauty-Coach habe ich jeden Tag mit Menschen zu tun, die sich nichts mehr wünschen, als schöner, strahlender, jünger und natürlich unwiderstehlich auszusehen – aber Hauptsache natürlich.

Immer wieder werden die verschiedensten Fragen an mich gestellt: Wie sehe ich jünger aus? Welche Frisur ist die ideale für mich? Welche Farben stehen mir? Schminkt man sich anders, wenn man eine Brille trägt? Muss ich mich anders schminken, wenn ich etwas fülliger bin?

Und ja, es stimmt: für jedes Anliegen gibt es noch speziellere und individuellere Beauty-Tipps. Ich habe einen riesigen Beauty-Koffer voll, mit einer Lösung für alle Beauty Fragen.

Leider habe ich von vielen Frauen gehört: „Ach, lassen Sie mal, bei mir bringt das nichts mehr, der Lack ist ab.“ Aber bitte glauben Sie mir, ich habe noch keinen Menschen getroffen, der nicht mit ein paar Beauty-Tricks schöner und vor allem Selbstbewusster erscheinen kann.

Ich zeige Ihnen wie!

Ich habe mit Topmodels für Werbekampagnen und Fotoshootings weltweit, mit Prominenten für große Fernsehshows und öffentliche Auftritte gearbeitet und ich kann sagen, dass es die gleichen Beauty-Tipps sind, die eine ganz normale Frau schöner aussehen lassen - nur wissen es die meisten Frauen nicht.

Deshalb möchte ich meine Tipps gern mit Ihnen teilen. Denn ich habe festgestellt, dass man Menschen, wenn man ihnen zeigt, was in ihnen steckt und wie man ihre natürliche Schönheit noch mehr herauskitzeln kann, zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz führen kann.

Viele Menschen gehen am Spiegel vorbei und werfen sich einen abfälligen Blick zu. Sie sagen „Ach, schon wieder älter, dicker, faltiger...!“ (Frauen sind da weitaus kreativer, sagt sogar mein Mann) Ich behaupte: Fast jede zweite Frau hat einen Kriegsschauplatz – entweder sie mögen ihre Nase nicht, ihre Haare, oder ihre Brüste und verwenden ganz viel Energie darauf diese Partien zu hassen und abstossend zu finden.

Lassen Sie das mal meine Sorge sein, denn ich möchte Ihnen zeigen, wie schön Sie wirklich sind und wie Sie noch mehr aus Ihrem Äusseren herausholen können.

Ob prominent oder nicht, jeder steht schließlich auf der Bühne seines Lebens. Der erste Eindruck entscheidet – und vor allem sollte man sich wohl in seiner Haut und mit seinem Äußeren fühlen.

Wenn Sie mein erstes Buch „BEAUTY FOR YOU – Ich zeige Ihnen, wie schön Sie sind“ gelesen haben, wissen Sie, wie Sie Ihre Schönheit optimal zur Geltung bringen, und dass es möglich ist, von innen heraus zu strahlen.

Jetzt möchte ich auf Ihre vielen Zuschriften eingehen und zeigen, welche Tricks und Tipps helfen können, etwa wenn Sie ein eher runderer Typ mit einem volleren Gesicht und Körper sind.

Um Selbstbewusstsein auszustrahlen, ist es wichtig, dass Sie sich Ihrer Selbst bewusst sind, also wissen, was Ihnen steht und wie Sie sich noch schöner und strahlender machen können. Dazu gehören natürlich die Wahl des richtigen Make-up's, die optimale Haarfarbe und ein passender Haarschnitt, der zu Ihrem Gesicht, Körper und Stil passt.

Zudem berate ich Sie, dass Sie das ideale Styling für Ihre Figur finden – und natürlich Ihren persönlichen Stil nicht vernachlässigen. Alle Bereiche zusammen ergeben Ihre persönliche Ausstrahlung. Und ich helfe Ihnen gern, sich selbst neu zu erfinden, strahlend schön, umwerfend, unwiderstehlich und dabei natürlich auszusehen. Denn all das passiert, wenn Sie genau wissen, was Ihnen steht, und diese Tipps anzuwenden wissen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, das Beste aus sich herauszuholen und zu zeigen.

Ihre Serena Goldenbaum

HOW TO - WIE MAN MEINE BEAUTYSECRETS AM BESTEN ANWENDET

Ok, Sie möchten etwas an Ihrem Aussehen, Ihrer Ausstrahlung und Ihrem Gewicht verändern. Dann ist es erst einmal ganz wichtig, dass Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen - Ja, genau so, wie Sie jetzt sind.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das wirklich nicht leicht ist. Aber ich weiß auch (aus eigener Erfahrung) dass das machbar und ein erster Schritt zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe ist - und genau diese erhöht und steigert Ihre Ausstrahlung enorm!

Machen Sie sich keine Sorgen, ich zeige Ihnen mit meinen Beauty-Secrets, wie Sie Ihr Äußeres schöner und strahlender gestalten können und zwar genau jetzt und sofort. So, wie Sie jetzt sind.

Sie brauchen nur meine Beauty-Tricks anzuwenden und werden merken, dass Sie sich sofort wohler und schöner fühlen, wenn Sie wissen, dass Sie alle Ihre Vorteile und Vorzüge betont und herausgearbeitet haben.

Als erstes geht es um die wichtigsten MAKE-UP Tricks und Tipps, um sich schnell schön und schlanker zu fühlen ...

In einem zweiten E Book geht es um FORMENSPRACHE. Welche Frisuren, Brillen, etc. stehen Ihnen und lassen Sie optimaler und schlanker aussehen.

In meinem dritten E Book geht es um Ihren Style. Egal, ob Sie schon abgenommen haben, noch nicht, oder ob Sie es auch gar nicht möchten. Sie können Ihren Stil so optimieren, das Sie sich mit und in Ihrer Haut wohl fühlen. Egal mit welchem Gewicht oder Alter !

In einem Video zeige ich Ihnen die wundervolle Transformation von Elvira und wie ich Elviras Haare, Frisur und Make-up optimiert habe, sodass sie nicht nur schlanker und schöner aussieht, sondern auch eine starke und selbstbewusste Ausstrahlung bekommt.

Aber lassen Sie uns doch gleich loslegen ...

DENKBAR SCHÖN

DIE GEDANKEN BESTIMMEN IHR AUSSEHEN

Haben Sie das schon mal gehört, dass Gedanken schöner machen? Oder den Spruch „Dein Gesicht hat Dir Gott gegeben, aber für den Ausdruck bist Du selbstverantwortlich“

Hört sich spooky an, aber als Make-up Artistin und Beauty-Expertin liebe ich Gesichter und beobachte sie gern. Ich sehe die Gefühle in einem Gesicht, Trauer, Hoffnungslosigkeit, aber aber auch Glück und Freude, die („by the way“) meist die entspanntesten und schönsten Gesichter sind – wenn man sich zu einer Bewertung hinreißen lassen möchte.



Jede Emotion bewirkt, dass sich bestimmte Muskeln im Gesicht anspannen und unterschiedlichste Fältchen entstehen. Kein Wunder also, dass wir in den Gesichtern lesen können, was für ein Leben ein Mensch lebt. Und vor allem, wie er sich dabei fühlt.

Seien Sie dankbar dafür, was Ihnen die Natur mitgegeben hat, und wertschätzen Sie sich für Ihr Aussehen. Gerade als fülligere Frau gibt es einige spannende Beauty-Vorteile:



1. Ein fülligeres Gesicht wirkt jünger, da die volleren Wangen den Volumenverlust, der dort beim Älterwerden entsteht, ausgleicht.
2. Ein fülligeres Gesicht hat meist eine etwas fettigere Haut. Das hat den Vorteil, dass sie praller und jünger wirkt. Eine trockene Haut dagegen wird schneller faltig und muss sehr gepflegt werden, um voll und prall auszusehen. Ein volleres Gesicht sieht von alleine prall und somit jünger aus. Ist das nicht wundervoll? Das ist ein riesen Vorteil, weswegen ich z.B deutlich jünger geschätzt werde, als ich tatsächlich bin.

Lassen Sie mich Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Gesicht noch schöner schminken - und Sie werden staunen, dass man mit diesen Tricks das Gesicht tatsächlich auch schlanker wirken lassen kann.

Sabine einmal VOR einem Beautycoaching bei mir und DANACH.



In meinen Beauty-Coachings darf ich immer wieder sehen, wie Frauen nach einem Make-up oder Umstyling erkennen, wie schön sie sind, oder DASS sie schön sind.

ENDLICH, wie ich finde!! Denn es ist doch eines unserer Geburtsrechte, uns wohl und auch schön zu fühlen.

Lassen Sie sich nicht einreden, welchem Modeideal oder welcher Norm Sie entsprechen sollten. Sondern stärken Sie Ihre Stärken und schwächen Sie Ihre kleinen Schwächen.

In Beauty Sprache wäre das: Schwächen und kaschieren Sie Unregelmäßigkeiten in der Haut und im Teint. Geben Sie Ihrem Gesicht wieder Kontur, damit es schlanker und schmaler wirkt (ein Gesicht ohne Kontour kann schnell etwas breiig wirken).

Und stärken Sie Ihre Augen, setzen Sie sie ins rechte Licht. Ich bin mir sicher, dass Sie wunderschöne Augen haben, in denen man Sie, Ihre Persönlichkeit und Ihre Seele erkennen kann. – Nicht vergessen, die Augen sind das Tor zur Seele.

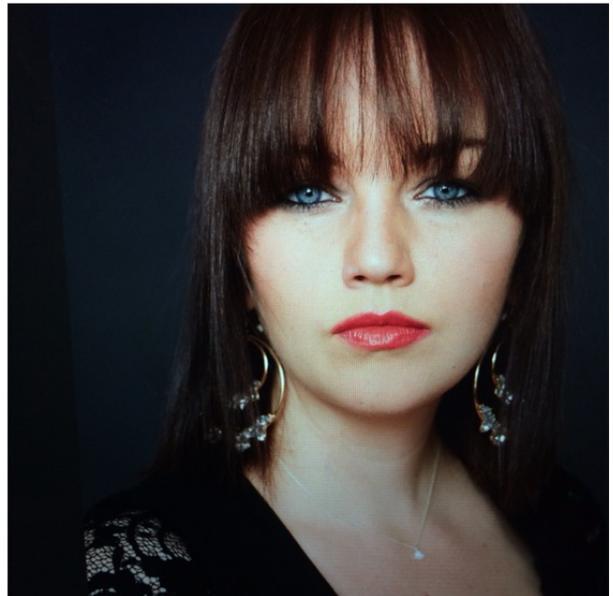
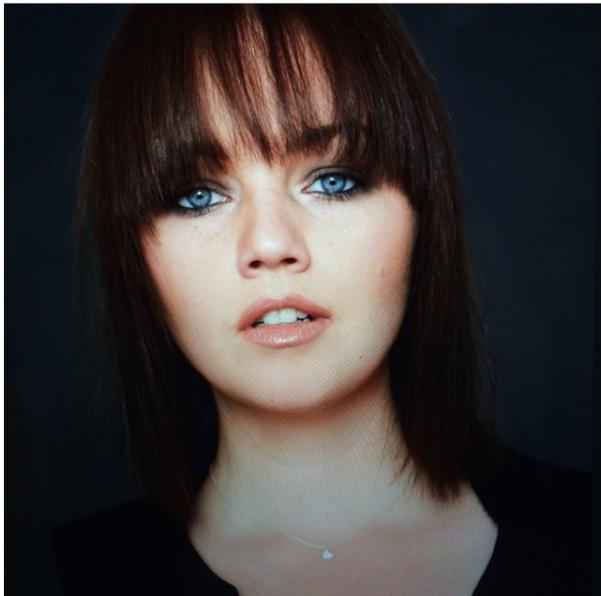


Und zeigen Sie Ihre Lippen, die für Sinnlichkeit stehen. Ob natürlich, nude oder in einem kräftigen Farbton: Sie dürfen ruhig zeigen, wer Sie wirklich sind.

Was möchten Sie von sich zeigen ? Mehr Weiblichkeit? Natürlichkeit? Sinnlichkeit? All das kann man durch die richtig platzierte Make-up-Technik, Frisuren und Stylings herauskitzeln und betonen. Das Gefühl dafür folgt dann von ganz allein.

MAKE UP

WAS IHRE VORZÜGE BETONT UND SIE SCHMALER UND SCHLANKER ERSCHEINEN LÄSST



Sabine nach einem Beauty-Coaching, inklusive neuer Frisur, Haarfarbe sowie verschiedenen Make-ups und Styles.

Als allererstes kommt:

HAUTPFLEGE:

GÖNNEN SIE IHRER HAUT DIE OPTIMALE ZUWENDUNG

Fülligere Gesichter haben meist eine etwas fettigere Haut. Das ist ein Vorteil, denn dadurch wirkt die Haut praller und jünger. Eine trockene Haut wird schneller faltig und muss sehr gepflegt werden, um voll und prall auszusehen. Ein volleres Gesicht dagegen sieht von alleine prall und voller aus – und somit jünger. Aber gerade deswegen ist eine gute Hautpflege essentiell.

1. Der erste Schritt ist eine wirklich gute Reinigung:

Zur Reinigung einer Misch- oder eher fettigen Haut verwende ich gern einen Reinigungsschaum. Denn der reinigt besonders mild, lässt aber dank Kamille und Panthenol Rötungen und kleine Pickelchen schnell abklingen. Die Haut fühlt sich wunderbar klar und sauber an.

2. Eine Feuchtigkeitscreme schützt die Haut

Egal ob Ihre Haut fettig, eine Mischhaut oder doch eher trocken ist: Eine Feuchtigkeitstagescreme ist Pflicht. Sie hält Ihre Haut elastisch und frisch. Auch bei kleinen Pickelchen braucht die Haut Feuchtigkeit, um gesund auszusehen und trockenen Stellen vorzubeugen.



3. Extrapflege

In der Nacht erholt sich die Haut, regeneriert sich und baut sich neu auf. Gerade deshalb sind in Nachtcreme noch mehr Wirkstoffe, um die Haut wieder zu regenerieren.

Gönnen Sie sich eine Nachtpflege, wenn Ihre Haut trockener ist, oder ein Augengel, wenn Ihre Haut unter den Augen dünn und zart ist.

Ein spezielles, tägliches Feuchtigkeitsserum oder einmal wöchentlich eine Feuchtigkeitssmaske beugt Trockenheitsfältchen vor, und Ihre Haut behält das feine Hautbild, das fülligere Gesichter oft haben.

Mein Morning-Beauty-Ritual besteht aus:

Augencreme, Feuchtigkeitsserum, Tagescreme. So ist meine Haut geschützt und genug Feuchtigkeit gespeichert, das kleine Fältchen aufpolstert.



FOUNDATION

Verwenden Sie eine leichte Foundation, die Ihre Haut ausgleicht. Meist weist die Haut Rötungen an den Wangen oder andere Unebenheiten auf. Diese können Sie mit einer Foundation kaschieren, um einen zarten, ebenmäßigen Teint zu kreieren.

Puder-Make-up eignet sich am besten für fettige oder Mischhaut, Fluid-Make-up für normale oder trockene Haut.



Tragen Sie das Make-up von der Gesichtsmitte ausgehend mit einem Pinsel oder Beauty-Blender (Make-up-Schwämmchen) auf.

Wenn Sie unreine Haut haben, dann achten Sie bitte genau darauf, dass Sie Pinsel oder das Make-up-Schwämmchen nach jedem Auftragen kurz mit Reiniger auswaschen. Denn nur so gehen Sie sicher, dass keine Keime übertragen werden können und die Haut heilen kann.

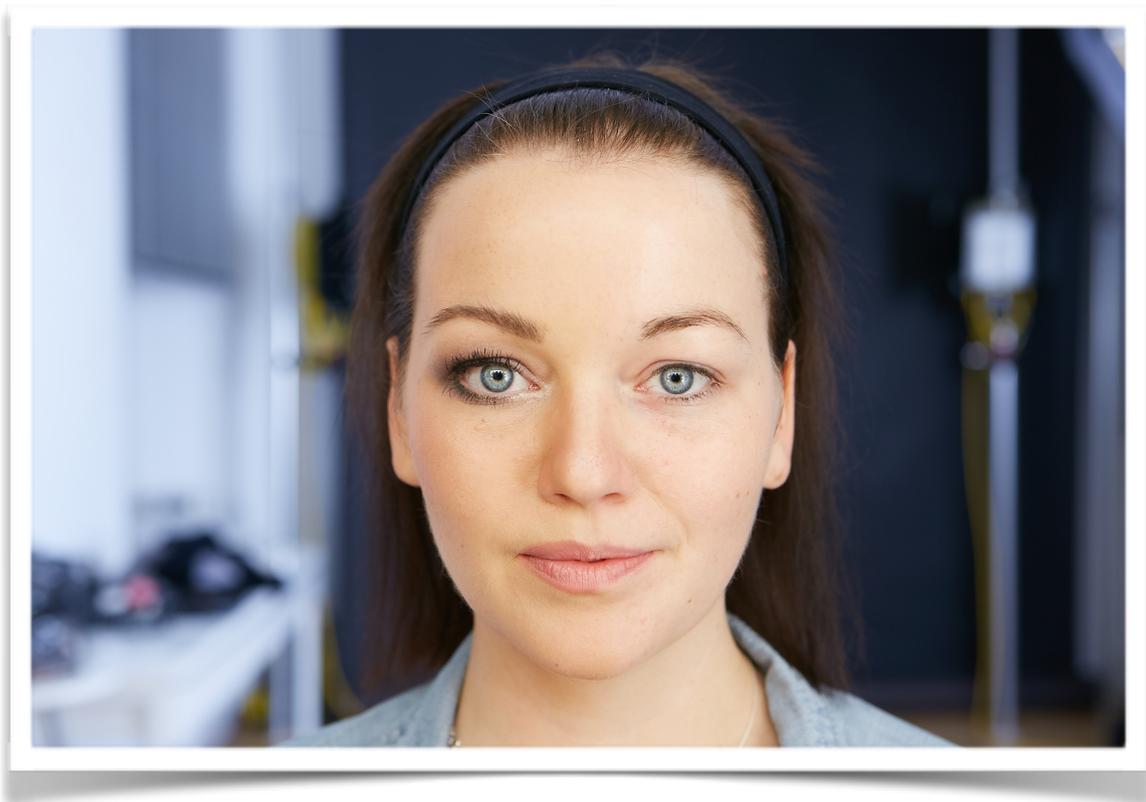
CONCEALER

Es gibt einige Schatten im Gesicht, die die Gesichtszüge nach unten ziehen und das Gesicht und die Augen müde erscheinen lassen.

Und zwar direkt unter dem Auge, an den Nasenflügeln, die Nasolabial-Falte und an den Mundwinkeln.

Der Schatten, der z.B an der Nasolabial-Falte und an den Mundwinkeln zu sehen ist, kommt daher, dass vollere Wangen mit dem Älterwerden leicht absacken und so einen Schatten bilden.

Aber die gute Nachricht ist: Wenn man diesen Schatten abdeckt, erscheint das Gesicht gleich viel frischer und jünger.



Also lassen Sie uns über Concealer sprechen:

Ein Concealer enthält lichtreflektierende Partikel, die die unangenehmen Schatten im Gesicht auf natürliche und leichte Art ausgleichen. Alle pastigen Produkte, die zuviel Puder enthalten, heben kleine Augenfältchen hervor und eignen daher sich nicht.

Den idealen Concealer trägt man mit einem kleinen Pinsel direkt auf die schattigen Stellen, also unter die Augen, an den Nasenflügeln, in die Nasolabialfalte und unter die Mundwinkel auf.

Jetzt nur noch mit dem Ringfinger eintupfen - und schon darf das Licht Ihre Schatten reflektieren.

PUDER

DAS GESICHT MATTIEREN



Die Haut produziert gerade in der T-Zone (Stirn, Nase und Kinn) mehr Hauttalg und kann dadurch unschön glänzen. Das kann schnell etwas speckig und ungepflegt aussehen.

Pudern Sie Ihr Gesicht nur in der T-Zone ab, denn ein leichter Glanz auf den Wangen lässt Sie viel frischer und jugendlicher aussehen, als ein zu trockenes gepudertes Gesicht.

Sie sollten dringend vermeiden, dass der Gesichtspuder sich in den kleinen Gesichtshärchen am Haaransatz und den Wangen absetzt. Dafür den Puder mit einem sehr großen Puder-Pinsel auftragen, der den Überschuss gleich wieder mit abnimmt.

CONTOURING- SO GEBEN SIE IHREN GESICHT KONTOUR

Unter Contouring versteht man, dem Gesicht Kontur zu geben. Das macht man auch bei schmalen, schlankeren Gesichtern-und besonders die Stars sind große Fans davon.

Dafür hebt man durch bewusstes schattieren die Knochenstruktur des Gesichtes hervor, um das Gesicht zu modellieren.

Bei einem volleren Gesicht ist das noch wirksamer und essentiell, da die Knochenstruktur und Form des Gesichts oftmals unter einer weichen Schicht (dem Gesichtsfleisch) versteckt ist.

Aber no Problem, denn mit der richtigen Contour-Technik können Sie Ihr Gesicht deutlich schmaler wirken lassen. Auch die Wangenknochen lassen sich dadurch anheben, die Kinnpartie hervorheben und selbst ein Doppelkinn lässt sich optisch kaschieren.

Highlight und Shading heisst das in der Beauty-Fachsprache und sagt aus, dass man die Gesichtspartien, die man heben möchte, durch einen Highlighter betont, und die Gesichtspartien, die man etwas zurücktreten lassen möchte, mit einem dunklen Puder schattiert.



Konkret sieht das so aus:

1. Tragen Sie mit einem dunklen Schattierpuder und einem flachen Pinsel (mit dem kommt man gut in die Areale unterhalb der Gesichtsknochen) vom Ohr ausgehend unter dem Wangenknochen bis hin zum Mundwinkel auf. Denn so kreieren Sie einen Schatten unter den Wangenknochen, der diese hervorhebt und sie schlanker erscheinen lässt.
2. Tupfen Sie Konturpuder oder Creme direkt UNTER den Wangen- und Kinnknochen auf und streichen die dunklere Farbe ganz weich nach oben zum Gesicht aus. Am besten eignet sich hierfür ein flacher Pinsel, mit dem man gut unter dem Knochen schattieren kann – das hebt ihn hervor.
3. Geben Sie auf die Wangenknochen hellen, irisierenden Puder oder Highlighter. Denn das hebt die Kontur optisch wieder etwas nach oben. Vorsicht: Nicht zu hoch in die Augenfältchen kommen, sondern NUR auf dem Wangenknochen arbeiten.
4. Verwenden Sie einen bronzefarbenen Puder ohne Glanzpartikel, um das Gesicht zu konturieren. Möchten Sie Ihrem Teint noch einen frischen Glow geben, dann setzen Sie Akzente (auf die höchsten Punkte im Gesicht, z.B. Wangenknochen, Stirn) mit verschiedenen Glanzprodukten, z. B. meinem „Moonlight Glowstick“ oder dem „Illuminating Powder“ – beides in meinem Online-Shop erhältlich.
5. Um dem Gesicht eine schnelle Frische zu verleihen, geben Sie anschließend etwas Rouge auf den höchsten Punkt der Wangenknochen. **Wichtig:** Nicht wie in den 80ern über den ganzen Wangenknochen bis hin zur Schläfe verteilen!

AUGENBRAUEN: SIE BESTIMMEN DEN GESICHTSAUSDRUCK



Augenbrauen sind eine Geschichte für sich. Mein Tipp: Machen Sie hier bloß keine Trends mit, sondern wählen Sie die eine perfekte Brauenform zu Ihrem Gesicht. Denn sind die Brauen zu dünn, wirkt das Gesicht unharmonisch, Ihr Ausdruck immer erschrocken und fragend. Sind die Brauen zu dick, können sie das Gesicht schnell erdrücken und älter werdende Augen, denen es an Elastizität fehlt, nach unten ziehen. Aber zum Glück hat jedes Gesicht ihre ideale Augenbrauenform.

Sauber gezupfte Augenbrauen sind Pflicht, denn sie bilden den Rahmen für unsere Augen. Eine optimal gezupfte Augenbraue gibt dem Gesicht Kontur und hebt die Augen optisch an. Mit dem Älterwerden jedoch werden die Augenbrauen meist dünner und lichter. Aber auch dagegen gibt es genügend Tipps und Tricks.

Für ein fülligeres Gesicht sind die Augenbrauen so essentiell wie das Konturieren des Gesichts, denn die Augenbrauen geben dem Gesicht auch eine Struktur.

In meiner Ausbildung vor 30 Jahren habe ich gelernt: Die Augenbrauen sind die Architektur des Gesichts.

Ein runderes Gesicht braucht die Architektur, um zu mehr Struktur zu gelangen. Das Gesicht wirkt durch die Augenbrauen aufgeteilter und bekommt mehr Dreidimensionalität, als einfach nur rund und füllig zu wirken.

Gönnen Sie sich die Zeit für Ihre Augenbrauen, sie machen so viel aus.



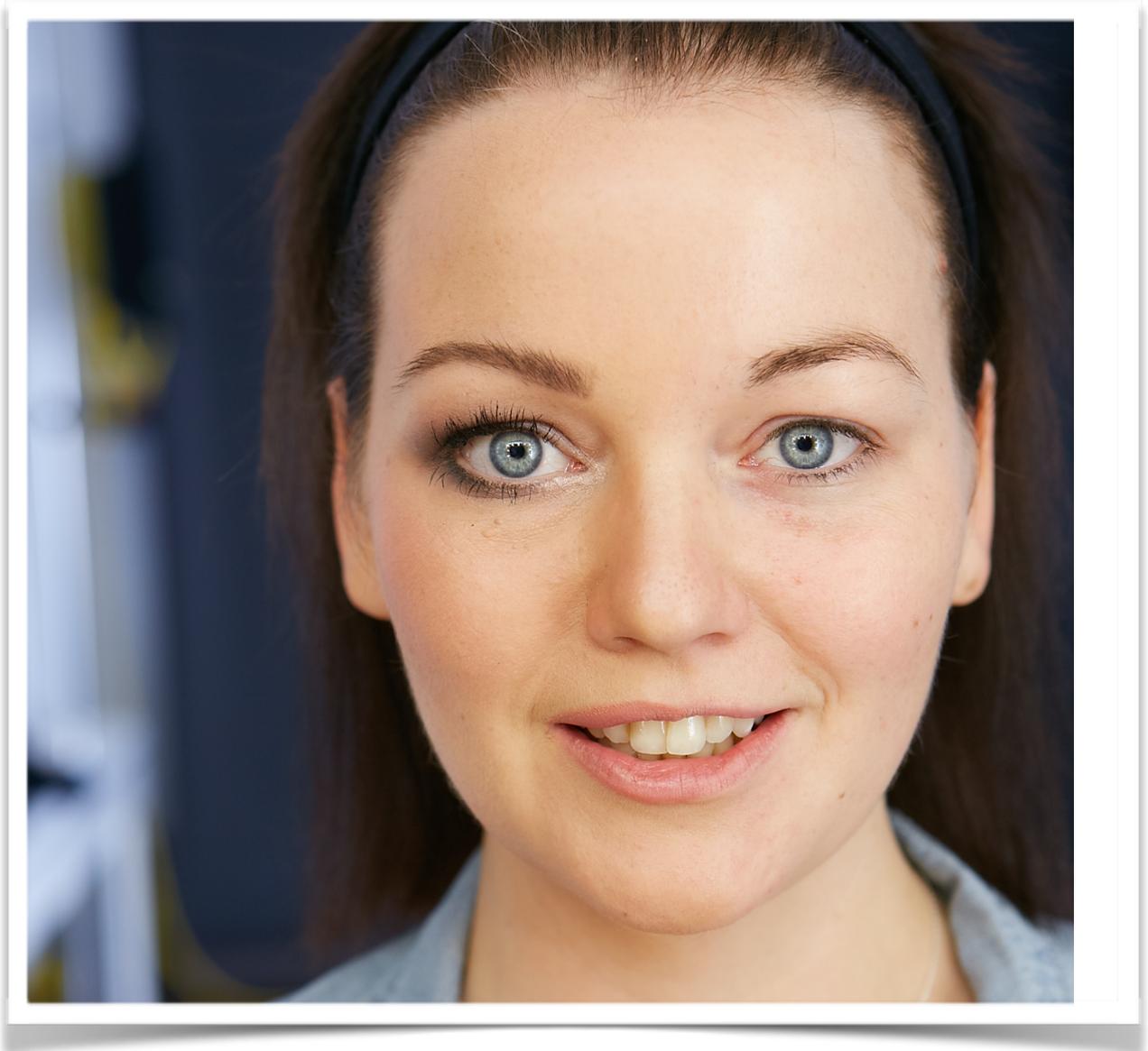
WICHTIG: Wählen Sie die Farbe (womit Sie Ihre Augenbrauen etwas nachstricheln werden) - nicht zu stark oder dunkel. Ihre Augenbrauen sollten genau die Farbe Ihres Haaransatzes haben. Ja, auch wenn Sie blond gefärbt sind, ist Ihr Ansatz meist dunkelblond, oder? Bei echten Blondinen bitte auch einen blonden Augenbrauenstift verwenden.



So finden Sie Ihre perfekte Augenbrauenform und bringen Ihre Augenbrauen in Topform:

1. Zur Orientierung und richtigen Bestimmung der Augenbrauen legen Sie einen Stift am Nasenflügel an und halten ihn senkrecht nach oben, um den optimalen Punkt zu sehen, an dem die Augenbraue in Ihrem Gesicht beginnen sollte.
2. Dann den Stift vom Nasenflügel schräg direkt durch die Pupille legen, um den höchsten Punkt der Augenbraue zu finden.
3. Anschließend den Stift zum Nasenflügel schräg zum Augenwinkel legen. Dort sollte die Augenbraue idealerweise enden.
4. Mit einem Augenbrauen-Pinsel und Augenbrauen-Puder die obere Brauenlinie sanft nachstricheln. Verbreitern Sie die Braue wo nötig, aber vermeiden Sie einen zu dramatischen Brauenbogen. Denn dadurch entsteht meist ein komischer, erstaunter Gesichtsausdruck.
5. Alle Ausreißerhärchen rund um die Brauen in Wuchsrichtung entfernen.
6. Brünette sollten einen Augenbrauen-Puder im Farbton ihrer Haare wählen. Für Blondinen sind aschige Naturtöne perfekt. Hände weg von Schwarz: Denn breite Brauen in Schwarz wirken schnell zu dominant.
7. Augenbrauenstifte in natürlichen Brauntönen korrigieren nicht nur helle, dünne Augenbrauen, sondern intensivieren auch den Ausdruck der Augen.
8. Zum Schluss fixiere ich die Härchen stets mit einem farblosen Brauengel. Das formt und festigt die Augenbrauen.

AUGEN MAKE-UP - WAS IHRE AUGEN ZU STRAHLEN BRINGT



Um Ihre Augen in strahlende, offene Highlights zu verwandeln, gibt es eine tolle Schminktechnik, die ich Ihnen hier vorstellen möchte. Aber nicht jede Technik ist für jede Augenform geeignet, deshalb möchte ich das Augenmerk besonders darauf legen, wie auch Ihre Augen strahlend, offen und größer wirken können.

Es gibt viele Augenschmink-Techniken, z.B das Arbeiten mit Eyeliner, aber das könnte Ihre Augen sehr klein machen, wenn Sie eher Schlupflider haben. Auch Glanzlidschatten (rosa Glanz-Lidschatten wird von den meisten Frauen verwendet) lässt vollere Augen und „fleischigere“ Lider noch stärker hervortreten.



Aber ein ganz natürlich wirkendes „Smokey Eye“ mit einer betonten Lidfalte konturiert das Auge, lässt es größer wirken und gibt dem Auge eine gute Form. Dazu setzen Sie nur den dunkelsten Lidschatten-Ton in die Lidfalte, um die Haut am Auge zurücktreten zu lassen und Ihre Augen hervortreten zu lassen. Das betont das Auge auf die schönste Art und Weise.



Es ist ganz einfach nachzumachen: ich zeige es Ihnen Schritt-für-Schritt:

Schauen Sie sich im Spiegel an und suchen Sie die Lidfalte außen an Ihrem Auge. Es gibt einmal das Augenlid, das den Augapfel überspannt, den Augenknochen, der bis zu den Brauen geht - und dazwischen liegt die Lidfalte.

Einer meiner wichtigsten Tools ist der EYE OPENER - ein Lidschattenpinsel. Dieser ist so konzipiert, dass man damit gut zwischen Lid und Augenknochen passt und somit die Lidfalte betonen kann.

Starten Sie im äußeren Augenwinkel und gehen Sie mit dem Pinsel entlang der Lidfalte in das Augeninnere. Dann starten Sie wieder außen und wischen die Lidschattenfarbe von der Lidfalte zu den Wimpern. So entsteht ein kleines dunkleres Dreieck, das die Augen öffnet und in eine Mandelform bringt.

Nun nehmen Sie den Lidschattenpinsel SMOKEY EYES und verwischen die Linien, damit ein softer Übergang entsteht.

Mit dem Pinsel LINE UP tupfen Sie dunklen Lidschattenpuder auf (am besten ein mattes grau oder braun) und führen den Pinsel von Außen direkt am Wimpernkranz entlang nach innen zum inneren Augenwinkel.



Mit der gleichen Farbe starten Sie am äußeren Augenwinkel und führen Pinsel und Farbe von außen nach innen, sodass der äussere Augenwinkel mehr Farbe und somit Kontur enthält.

Das ging doch einfach, oder?

Jetzt nicht verzagen, es kommt ja noch ein Video, da sieht man es noch genauer.

WIMPERN

Die wichtigste und spannendste Möglichkeit, um ausdrucksvolle Augen zu zaubern, sind die Betonung der Wimpern.

Denn toll geschwungene, volle und lange Wimpern öffnen das Auge - und durch ihre dunkle Betonung lassen sie das Augenweiß strahlender wirken, ohne das Auge kleiner erscheinen zu lassen.

Seien Sie unbesorgt, die wenigsten Frauen haben von Natur aus lange, volle, kräftige Wimpern. Besonders in der Werbung wird extrem getrickst und optimiert.

Also lassen Sie uns ein paar Tricks anwenden, um auch Ihre Wimpern kräftig, voll und schön geschwungen aussehen zu lassen.

Hierzu gibt es einige kleine Beauty-Secrets in meinen Make-up-Koffer, die richtig angewendet unsichtbar und ganz natürlich wirken.

AUGENSERUM

Haben Sie von Natur aus eher weniger und kurze Wimpern, empfehle ich ein Wimpernserum. Das ist sehr wirksam und lässt die Wimpern in nur sechs Wochen wachsen und deutlich voller werden.

WIMPERNZANGE

Mit diesem etwas angsteinflößenden Beauty-Tool werden die Wimpern garantiert schmerzfrei nach oben gebogen.



Ich liebe dieses Ding. Ohne diese Zange geht bei mir gar nichts mehr. Wenn Sie es einmal ausprobiert haben, wie die nun nach oben gebogenen Wimpern Ihre Augen öffnen und hervorheben, werden Sie den ersten Schreck über dieses brutal aussehende Instrument vergessen.

Selbst kleine, zurückliegende Augen kann man so aus ihren Höhlen locken.

Nach dem Biegen die Wimpern schnell mit einer schwarzen Wimperntusche in Zickzack-Bewegungen tuschen. Das fixiert und hält die Wimpern in ihrer neuen Form.

LIPPEN: - KONTUR GEBEN GLEICHT PROPORTIONEN AUS

Ein volleres und runderes Gesicht kann schnell breiig und dadurch massig wirken. Mit Make-up und Contouring verleihen wir dem Gesicht wieder eine Kontur, denn dadurch wirkt es schlanker.

Die Lippen spielen dabei auch eine wichtigen Rolle. Denn selbst wenn Sie die Lippen nicht farbig betonen möchten, was Ihrem Gesicht aber wahrscheinlich etwas Frische geben würde, wäre es ideal, die Lippen natürlich zu betonen.

Ja, das geht! Man kann die Lippen betonen, ohne dass sie geschminkt aussehen, und sie damit sogar noch voller machen und etwas vergrößern, was ein guter Ausgleich zu einem größeren Gesicht darstellt und es so schlanker aussehen lässt.



Ihre Lippen sind:

breit, rund und voluminös schön? Dann betonen Sie Ihre Lippen mit tollen, intensiven Lippenfarben und zeigen Sie, was Sie haben.

klein und eher schmaler? Dann habe ich einige Tricks, um Ihre Lippen zu vergrößern und harmonisch zu Ihrem Gesicht in Szene zu setzen.

DIE 5 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR SCHÖNE LIPPEN

Die richtige Schminktechnik, um die Lippen voller und größer zu schminken, geht so:

1. Mit der Foundation/ Make-up auch über die Lippen tupfen.
2. Die Lippen überpudern.
3. Mit einem Lippenkonturenstift in exakt der Farbe Ihrer Lippen, diese ganz hart am Lippenwall umranden, das mogelt Ihre Lippen ganz natürlich etwas größer, ohne das es auffällt.
4. Die Lippen nun mit einem Farbton, der genau Ihrer Lippenfarbe entspricht, z. B. Nude oder Rosenholz, mit einem Lippenpinsel ausmalen.
5. In die Mitte der Lippen etwas Lipgloss auftupfen, das macht die Lippen voluminöser.

WAS BRAUCHT MAN FÜR EIN MAKE UP DIE WICHTIGSTEN ESSENTIALS:

- sehr gutes Licht - am besten Tageslicht
- eine feuchtigkeitsspendende Tagescreme

- Tools/Arbeitswerkzeug, wie: Pinselset in hoher Qualität, Wimpernzange, Pinzette oder Augenbrauenrasierer

- Makeup:
 - Foundation
 - Concealer
 - Puder
 - Augenbrauenstift
 - Wimperntusche
 - Lidschatten
 - Konturpuder
 - Schimmercreme/ Highlighter
 - Rouge - Creme oder Puder
 - Lippenliner
 - Lippenstift oder Gloss

Dies ist der erste Teil in unserem Programm und der erste Schritt, damit Sie sich schnell schön fühlen können.

Kennen Sie schon mein Buch „BEAUTY FOR YOU -Ich zeige Ihnen, wie schön Sie sind,“ ? Hier geht es ganz konkret um Ihre Ausstrahlung, und wie Sie diese wieder aus Ihrem Inneren hervor kitzeln können.

Im nächsten Schritt zeige ich Ihnen in einem Video die Transformation von Elli. Dabei können Sie die einzelnen Make-up und Hairstyling-Schritte sehr gut nachvollziehen und werden erstaunt sein, denn es wird eine völlig neue Frau vor Ihnen stehen. Hier schon einmal ein klitzekleiner Preview:

Elli VOR einem Beauty-Coaching mit mir und DANACH



Als zweites kommt von mir ein Ratgeber als E-Book über FORMEN - und wie man Formen (Gesichtsform, Körperform, etc.) durch die richtigen Frisuren, Brillen oder Kleidung ausgleichen kann.

Und einen weiteren Ratgeber als E-Book das zeigt, wie Sie Ihren eigenen Stil kreieren, der Sie unverwechselbar und authentisch zeigt.

Hört sich spannend an, oder ?

Bis dahin wünsche ich Ihnen alles Liebe und gute und dass Sie Ihre Stärken erkennen und Lust bekommen haben, diese zu zeigen und zu betonen.

Alles Liebe,

Serena Goldenbaum

ÜBER MICH

Seit 30 Jahren arbeite ich als erfolgreiche Make-up-Artistin und Hairstylisten auf der ganzen Welt. Ich habe mit vielen Top Models, wie Heidi Klum, Claudia Schiffer, Giselle Bündchen und zahlreichen Stars wie Susan Sarandon, Helene Fischer, Sylvie Meis gearbeitet, aber auch ganz normale Frauen in meiner Hamburger Make-up und Stylebar geschult und vor allem gezeigt, wie Schönheit für jede Frau ganz leicht erlernbar und umsetzbar ist.



I LOVE MY JOB! Ich wusste schon immer, dass ich Hairstylisten + Make-up-Artistin werden wollte. Menschen verschönern, ihr Äußeres zu verändern und damit deren Selbstbewusstsein und Auftreten zu stärken, erfüllt mich sehr. Seit fast 30 Jahren arbeite ich mit großer Leidenschaft für Werbeshootings, Fashionshows, Fernsehen, Film, Musikvideos, große Kosmetikfirmen oder für verschiedene Prominente. Ich habe in Miami, London, New York und Madrid gelebt, an den schönsten Plätzen dieser Welt gearbeitet, die kreativsten + talentiertesten Menschen getroffen, große Projekte ins Leben gebracht, Bücher geschrieben, neue Trends gesetzt, Menschen in schweren Zeiten geholfen ... Mit meinem Buch BEAUTY FOR YOU - inside out, meinen Beauty-Videos, Ratgebern, E-Books und meiner wunderschönen Make-up und Stylebar in Hamburg erfüllt sich für mich der Traum, auch ganz normalen Frauen (und Männern) in allen Beauty-Fragen zur Seite zu stehen. Mit der richtigen Technik, den besten Produkten und meinem ausgesuchten Team stehe ich auch Ihnen gern beratend und unterstützend zur Seite und zeige Ihnen, wie schön Sie wirklich sind.



IMPRESSUM

ANBIETER DIESES DOKUMENTS:



SERENA GOLDENBAUM
NATURAL BEAUTY

PAPENHUDER STR. 30
22087 HAMBURG

Hat Ihnen mein E-Book gefallen?
Dann empfehlen Sie mich gern weiter.
Mein E-Book darf bitte nur unverändert und komplett weitergegeben werden.

Alle rechte liegen bei Maren Serena Goldenbaum
Lektorat: Janette Nyary
Bildnachweis: Michael Goldenbaum

Haben Sie Fragen oder Anmerkungen? Dann freue ich mich auf Ihre mail:
mail@serenagoldenbaum.com

Interessieren Sie meine zahlreichen Angebote und wollen Sie mich kennenlernen?
Dann schauen Sie gern auf meiner Website : www.serenagoldenbaum.com

Haftung für Inhalte:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Als Dienstanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Dienstanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.