

TV für mich

Zwei Hefte
in einem:

Mit den
besten
TV-Hits zu
Ostern



Die Fernseh- UND Frauenzeitschrift

Ihr Fernseh-Programm vom 19.4. bis 2.5.2014 | Nr. 9

D 1,00 € A 1,20 € CH 2,20 sfr Lux 1,50 €

Jeden Tag 1 Kilo leichter

Die Turbo- Trennkost-Diät

S. 16/17



1 Ihre
moderne
Frauen-
Zeitschrift
nur
PLUS: **1,90 Euro**

Ihr komplettes
TV-Programm für
14 Tage



S. 6/7

Immer toll angezogen
Mode-Hits
unter 50 Euro



Oster-Rezepte auf 8 Seiten
Kuchen, Torten,
Brunch-Ideen
in der Heftmitte

WOLKE HEGENBARTH

Ja zum
Kinder-Glück

S. 4

Streit ums Sorgerecht
Wenn Mama
gegen Papa kämpft

S. 14/15



S. 132/133

Von TV-Köchen

**Prima
Pasta**

PLUS: Lieblings-Desserts

Hollywood-Haare
Frisuren mit Wow-Effekt

S. 16/17



Henning Baum s. 10

„Echte Männer weinen!“

S. 22/23
**Essen Sie
sich jung!**
Die besten Anti-
Aging-Lebensmittel





Mädchenhaft wie Audrey Hepburn

Im handtuchtrockenen Haar Volum mousse verteilen. Es schützt vor Hitze und verleiht seidigen Glanz. Trocken föhnen. Dann links und rechts einen Seitenscheitel ziehen, auf beiden Seiten eine breite Strähne abteilen und feststecken. Das restliche Haar mit einem Haargummi zu einem sehr hoch angesetzten Pferdeschwanz binden, über einen Lockenstab nach innen aufdrehen, feststecken. Die beiden Seitensträhnen mit dem Glätteisen straffen. Die längere Seite schräg und eng über die Stirn ziehen und im Nacken befestigen. Die kurze Seite ebenfalls eng an den Kopf legen und hinter dem Ohr fixieren



„Volumizing Mousse“ von MoroccanOil, ca. 25 Euro, „Styling Mousse diamond volume“ von Nivea, ca. 6 Euro



Herrlich glamourös und super angesagt

Retro-Frisuren

im Look des alten Hollywood



Verführerisch wie Brigitte Bardot

Schaumfestiger gleichmäßig im handtuchtrockenen Haar verteilen. Partienweise auf dicke Wickler drehen, trocken föhnen. Einen Mittelscheitel ziehen, seitlich jeweils eine Strähne abteilen und feststecken. Haare am Oberkopf zu einem Pferdeschwanz zusammennehmen und durch ein ringförmiges Haarkissen ziehen. Strähne für Strähne touppieren, dann leicht verwuschelt um das Kissen feststecken. Das restliche Haar partienweise aufnehmen, am Ansatz touppieren. Nach oben rollen und unter dem Dutt fixieren. Zum Schluss die beiden Seitensträhnen lösen, in einem weichen Bogen vom Gesicht nach hinten kämmen und am Hinterkopf unter dem Dutt befestigen. Mit Spray fixieren



„wella-flex Form & Finish Haar-Lack“ von Wella, ca. 2,50 Euro, „Max Hold Control Schaumfestiger“ von Pro-Series Vidal Sassoon, ca. 4,50 Euro



„wella-flex Extra Stark“-Haarspray von Wella, ca. 2,50 Euro, „Styling Spray Vital Extra Strong“ von Nivea, ca. 3,30 Euro



Elegant wie Sophia Loren

Styling-Mousse im handtuchtrockenen Haar verteilen, trocken föhnen. Strähne für Strähne mit dem Lockenstab aufdrehen. Locken festklipsen und auskühlen lassen. Seitenscheitel ziehen. Auf jeder Seite eine vordere Strähne abteilen. Das restliche Haar am Hinterkopf zusammennehmen, über eine Bürste oder den Handrücken einschlagen und partienweise mit Nadeln feststecken. Dabei die Seitensträhnen nacheinander aufnehmen und weich um das Gesicht nach hinten ziehen. Zum Schluss großzügig mit Haarspray einsprühen. Mit einem Haarband oder -reif lässt sich der Look zusätzlich veredeln

