

20 Seiten
EXTRA

Erdbeeren & Spargel

Neu! Anders! Lecker wie nie!

Mira

Mira

Nr. 5 Mai 2014



Österreich € 1,10 • Schweiz sfr 2,00



Hello, Sunshine!

Tipps für den perfekten Bronze-Teint

PLUS:

Make-up für Wassernixen

Nur **1 Euro**
für 100 Seiten
Der ganze Monat
in einem Heft

Glück im Grünen
Sonnige Ideen für Balkon & Garten
Special auf 5 Seiten
S. 80-84



SOMMER IM ANGEBOT

Die neuen Must-Haves – alle unter 50 Euro

PLUS: Endlich der Richtige!
Bikini & Co für jede Figur



Rücken-Schule
Das hilft wirklich – Übungen & Tricks



Die Diät-Sensation

20 Kilo weg mit der Body-Change-Formel

Supersimpel
Superlecker
Superschnell



Wenn die **Liebe** baden geht ...



Entschlüsselt: Der **Flirt-Code**

S. 20/21



Falsches **Foto** im Netz

S. 42

Erste Hilfe für gebrochene Herzen

Amors Signale richtig deuten

Das kann teuer werden ...



Styling-Helfer
für mehr Volumen und perfekten Halt rund um die Uhr

- ① „Smooth Infusion Glossing Straightener“ von Aveda, ca. 24,50 Euro
- ② „Smooth Infusion Style-Prep Smoother“ von Aveda, ca. 26,50 Euro
- ③ „Luminous Haarspray Strong“ von MoroccanOil ca. 23,90 Euro
- ④ „Extra Strong Styling Spray“ von Nivea, ca. 3,90 Euro
- ⑤ „Volume Sensation Styling Spray“ von Nivea, ca. 2,70 Euro
- ⑥ „Volumen Sprühserum“ von Holger Hoffmann, ca. 19,75 Euro

Filmreif bei feinem Haar

Extra Halt
Ein Haarreif ist nicht nur dekorativ, er sorgt auch für extra Halt. Mit starkem Haarspray eingesprüht, hält der Look den ganzen Tag



1 Volumenspray von unten auf den Ansatz sprühen, Volumenspray in die Längen kneten. Haare aus der Stirn nach oben föhnen



2 Das Deckhaar am besten mit einer Bürste leicht antoupiieren. So wirkt das Ergebnis natürlicher als mit einem Toupierkamm



3 Haare am Hinterkopf in 3 Strähnen abteilen, zu einem lockeren Zopf flechten und mit einem Haargummi zusammennähmen