

Iss dich schön!

Wenn Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Fisch am Speiseplan stehen, dann trägt dies zu einem guten Aussehen bei.



Glänzendes Haar steht für gesunde Schönheit. Da dieses äußere Erscheinungsbild aber auch von unserem Inneren abhängt, zeigen sich Stress und Unwohlsein schnell in stumpfen Haaren oder einem matten Teint. Wer seinen Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgt, kann sich selbst Gutes tun. Es sollen also jene Lebensmittel in den Speiseplan integriert werden, die wichtige Vitamine, Spurenelemente und Pflanzenstoffe enthalten. Haut, Haare und Nägel

freuen sich über die Vitamine C und E sowie über die Spurenelemente Zink und Selen. Diese Nährstoffe tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Brokkoli oder Spinat gelten als Vitamin-C-Lieferanten, während Butter und Eier reich an Vitamin E sind. Zink bekommen wir in Form von Fisch, Meeres- und Hülsenfrüchten auf den Teller. Paranüsse oder Reis wiederum liefern eine gehörige Portion an Selen.

Haare wachsen mit Vitamin B

Gesundes und schnelles Haarwachstum wird durch die Einnahme von Vitamin B gefördert, weil es durch das enthaltene Biotin die Haarwurzel kräftigt, den Zellstoffwechsel aktiviert und die Talgproduktion reguliert. Statt dünnes, brüchiges und glanzloses Haar erhält man damit kräftiges, gesundes und glänzendes Haar. Enthalten ist diese Wunderwaffe in den Hair-Foods Bohnen, Erbsen, Linsen und Nüssen.



Zeichen der Zeit

HAAR SCHMIED

Haarschmied Monika:
Stockerauerstraße 5
2100 Korneuburg
Tel: 02262/61 337
www.haarschmied.at

Frisuren für den Job!

Mit Frisurenklassikern ist jede Frau in jedem Beruf gut gestylt und startet beruflich und modisch durch!

Um im Job zu punkten, ist auch das Styling wichtig. Frisuren, wie der Bob, Dutt oder Pferdeschwanz, sind wahre Jobklassiker, denn sie strahlen Kompetenz und Seriosität aus, sie sind in der Früh schnell gemacht, halten auch einen stressigen Arbeitsalltag aus und lassen eine Frau



trotzdem feminin, elegant und modisch wirken. Hingegen wirken lange Mähnen, pompöse Frisuren und auffälliger Haarschmuck unprofessionell. Frauen mit romantischen und verspielten Frisuren werden oft nicht ernst genommen und sehr strenge Frisuren lassen Kreativität und Modernität vermissen. Daher gilt im Job und besonders bei klassischen Berufen: Weniger ist mehr!

Die perfekte Jobfrisur

Weil er sich nach Belieben variieren lassen kann, modisch zeitlos ist und jeder Gesichtform schmeichelt, ist der Bob die Jobfrisur Nummer eins. Ob er im Nacken durchgestuft wird, halblang oder lang als Long-Bob oder mit einem frechen Pony getragen wird, der Bob wirkt immer perfekt in jedem Beruf. Allerdings muss auch der Bob gepflegt werden. So wie auch Pixies und andere Kurzhaarschnitte, muss der Bob regelmäßig

nachgeschnitten werden. Herauswachsende Bobs oder überlange Ponyfransen wirken unordentlich und nachlässig. Die langen Stirnfransen erschweren auch den Blickkontakt und lassen die Trägerin unkonzentriert und abwesend wirken.

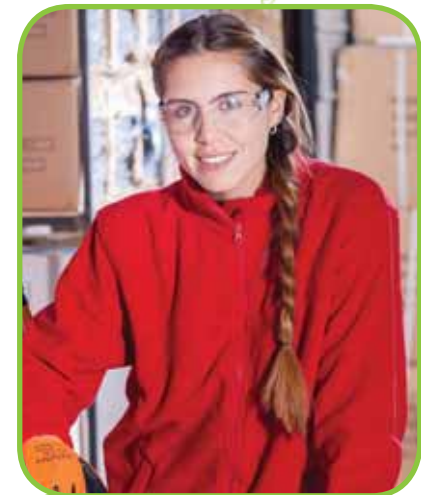
Dutt und Pferdeschwanz

Sind die Haare schulterlang oder länger, dann empfiehlt sich im Job ein Dutt oder ein Pferdeschwanz (=Ponytail) oder sie werden hochgesteckt. Für besondere Seriosität steht dabei der Dutt, momentan in der angesagten Sleek-Version und sehr tief angesetzt. Für mehr Volumen sorgen dabei Duttkissen, die das Frisieren erleichtern.

Beim Ponytail sind mehr Varianten aktuell und er kann hoch oder tief angesetzt, sleek oder lockig, offen oder geflochten, mittig oder seitlich getragen werden. Allerdings gilt auch hier, dass nur ein ordentlicher Zopf eine Frisur ist. Als kleine Hilfestellung kann dazu ein Scheitel gezogen werden, der der Frisur Struktur gibt und die Trägerin immer akkurat und seriös wirken lässt.

Haarfarben unterstreichen die Persönlichkeit

Im Beruf kommt es auf die Wirkung an und gepflegte und ordentlich frisierte Haare tragen ihren Teil dazu bei. Auch die Haarfarbe kann Kompetenz signalisieren, muss dazu aber die Persönlichkeit unterstreichen. Wählen Sie zwischen einem Naturton oder einer kreative Haarfarbe, zaubern Sie mit Highlights und einer Zweitfarbe tolle Lichtreflexe. Haarschmied berät Sie gerne über freche und doch jobaffine Möglichkeiten.



Bob, Dutt und Ponytail lassen die Trägerin kompetent und modisch wirken, wilde Mähnen, lange Stirnfransen und romantische Frisuren hingegen werden mit Unprofessionalität gleichgesetzt. Nur die Kreativen dürfen sich fast alles erlauben.

© Matrix

