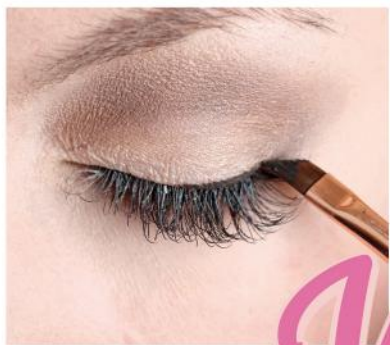


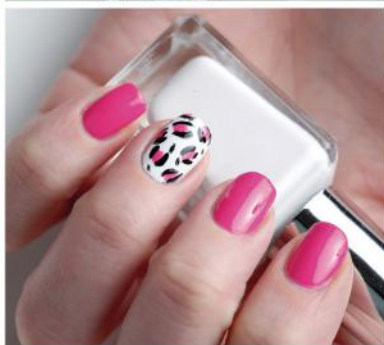
Nicole Husel



Kiss and Make up

*I consigli
e i segreti di una
ragazza che ha
trasformato
il suo sogno
in realtà*

*Beauty
Style
Love and Passions*



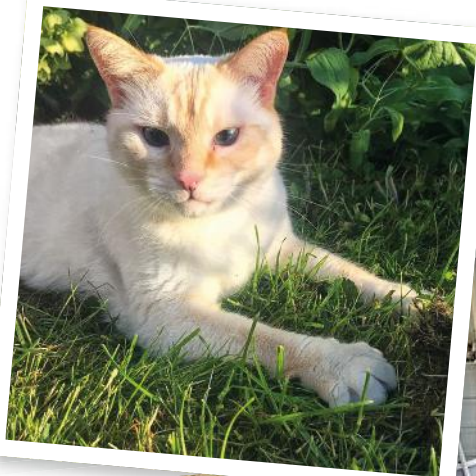
Rizzoli

Nicole Husel

Kiss and Make up

*I consigli e i segreti
di una ragazza che ha trasformato
il suo sogno in realtà*

Rizzoli



SOMMARIO

<i>Introduzione</i>	13
---------------------------	----

..... <i>La mia storia</i>	15
----------------------------------	----

<i>Tutto è cominciato da qui</i>	16
--	----

..... <i>Beauty</i>	27
---------------------------	----

BEAUTY CARE	28
--------------------------	----

<i>La cura della pelle</i>	29
----------------------------------	----

LE TIPOLOGIE DI PELLE	29
-----------------------------	----

QUALCHE CONSIGLIO PER LA CURA DELLA VOSTRA PELLE	31
--	----

E ORA MI METTO IO DAVANTI ALLO SPECCHIO.....	33
--	----

<i>La detersione</i>	34
----------------------------	----

COME E PERCHÉ DOVETE RIMUOVERE IL MAKE UP PRIMA DI ANDARE A DORMIRE	35
---	----

QUALCHE CONSIGLIO SE AVETE POCO TEMPO	36
---	----

Tips & Tricks.....	36
--------------------	----

<i>L'esfoliazione</i>	37
-----------------------------	----

SCRUB AL MIELE PER IL VISO	39
----------------------------------	----

SCRUB ALLA VANIGLIA PER LE LABBRA	39
---	----

<i>L'idratazione</i>	40
Tips & Tricks.....	41
PROTEGGETEVI DAL SOLE.....	42
COCCOLATEVI CON UNA MASCHERA.....	43
MASCHERA NUTRIENTE CON MIELE E BANANA	43
MASCHERA PURIFICANTE ALLO YOGURT	44
Vita da vlogger.....	45
MAKE UP	46
<i>Il trucco deve farvi sentire più belle!</i>	47
<i>Il viso</i>	48
CHE FORMA HA IL VOSTRO VISO?.....	48
A CIASCUN VISO IL SUO TRUCCO	51
Vita da vlogger.....	53
<i>La base per il trucco</i>	54
QUALE SOTTOTONO HA LA VOSTRA PELLE?	54
COME TROVARE IL FONDOTINTA IDEALE	56
IL CORRETTORE, COME DOVETE UTILIZZARLO	57
LA VOSTRA CIPRIA PERFETTA	59
CONTOURING & HIGHLIGHTING, UNA TECNICA FANTASTICA!.....	60
Tips & Tricks.....	61
<i>Tutti i colori del make up</i>	62
LA TEORIA DEI COLORI.....	63
QUALI COLORI VI DONANO DI PIÙ?	64

<i>Gli occhi</i>	66
CHE FORMA HANNO I VOSTRI OCCHI?	66
IL TRUCCO PER GLI OCCHI	70
COME APPLICARE L'EYELINER	74
Tips & Tricks.....	75
LE CIGLIA	76
 <i>Le sopracciglia</i>	78
COME POTETE PRENDERVI CURA DI LORO.....	79
Tips & Tricks.....	80
I PRODOTTI "MUST HAVE"	81
 <i>La bocca</i>	82
COME SONO LE VOSTRE LABBRA?	82
IL TRUCCO PER LE LABBRA	84
Tips & Tricks.....	87
 <i>Make up per diverse occasioni</i>	88
IN UFFICIO O A SCUOLA	88
UNA SERATA CON GLI AMICI	89
UNA SERATA SPECIALE	89
IL GIORNO PIÙ BELLO	90
 NAILS	92
 <i>La bellezza parte anche dalle mani</i>	93
COME PRENDERSI CURA DELLE UNGHIE	94
Tips & Tricks.....	96
LE MIE NAIL ART	97
METÀ MATTE, METÀ GLOSSY EFFECT	97
GRADIENT EFFECT	98
EFFETTO LEOPARDATO	99
Vita da vlogger.....	101

CAPELLI	102
----------------------	-----

<i>La cura dei capelli</i>	103
----------------------------------	-----

COS'AVETE IN TESTA?	104
---------------------------	-----

Tips & Tricks	106
---------------------	-----

<i>La mia hair-routine</i>	108
----------------------------------	-----

I PRODOTTI "MUST HAVE"	110
------------------------------	-----

Vita da vlogger	111
-----------------------	-----

MASCHERE FAI DA TE PER CAPELLI	112
--------------------------------------	-----

MASCHERA NUTRIENTE EXTRA LUCENTEZZA	112
---	-----

MASCHERA IDRATANTE AL MIELE E BANANA	113
--	-----

MASCHERA PURIFICANTE AL TÈ NERO	114
---------------------------------------	-----

Tips & Tricks	114
---------------------	-----

<i>Pettinature di grande effetto in poche mosse</i>	115
---	-----

FIOCCO FACILE	115
---------------------	-----

CHIGNON SEMPLICE	116
------------------------	-----

TRECCIA A SPINA DI PESCE	117
--------------------------------	-----

<i>Hair-code: pettinature per varie occasioni</i>	118
---	-----

IN UFFICIO O A SCUOLA	118
-----------------------------	-----

UNA SERATA CON GLI AMICI O UN APPUNTAMENTO	119
--	-----

UN EVENTO SPECIALE	120
--------------------------	-----

IL GRANDE GIORNO!	120
-------------------------	-----

Le domande più frequenti sul Beauty	122
---	-----

.....Style.....127

CORPO128

Diversi outfit per diverse silhouettes.....129

LE FORME DEL CORPO FEMMINILE: RICONOSCERLE E VALORIZZARLE130

Vita da vlogger.....134

A ciascuna il suo stile!.....135

ESSENTIALS138

I “must have” nell’armadio di ogni donna.....139

Tips & Tricks.....144

COME COSTRUIRE UN GUARDAROBA COMPLETO144

GLI ACCESSORI.....147

Tips & Tricks.....149

DRESS-CODE150

Cosa vi mettete se........151

SIETE INVITATE A UN MATRIMONIO?151

AVETE UN APPUNTAMENTO ROMANTICO?152

AVETE UN COLLOQUIO DI LAVORO?152

DOVETE VIAGGIARE?153

Le domande più frequenti sullo Style154

..... *Love and Passions* 157

AMORE 158

Ah, l'amore! 159

I PRIMI APPUNTAMENTI 160

CINQUE CONSIGLI SULLA VITA DI COPPIA 161

CAMBIARE VITA: LA CONVIVENZA 163

AMICI 164

Nessuna distanza è mai troppa 165

La mia esperienza con il bullismo 167

PASSIONS 168

Il mio amore per il sincrò 169

Le mie giornate a ritmo di musica 171

Un'alimentazione sana ma con qualche gustosa eccezione! 172

SNACK SALUTARI FAI DA TE 173

COPPA ALLE FRAGOLE E YOGURT 174

CROSTINI INTEGRALI CON SALMONE E SUCCO DI LIMONE 174

SMOOTHIE CON PESCA E MANGO 175

I MIEI VIAGGI	176
----------------------------	-----

<i>Viaggiare apre la mente</i>	177
--------------------------------------	-----

<i>Come superare il dramma del: “Devo fare la valigia, aiuto!”</i>	178
--	-----

I “MUST HAVE” PER UNA VACANZA IN ESTATE	179
---	-----

I “MUST HAVE” PER UNA VACANZA IN INVERNO	180
--	-----

AFFRONTARE LA PAURA DI VOLARE	181
-------------------------------------	-----

<i>Trasferirsi lontano: gioie e nostalgia</i>	182
---	-----

<i>I miei consigli per una vacanza indimenticabile ad Amsterdam</i>	183
---	-----

Le domande più frequenti su Love and Passions	186
---	-----

<i>Ringraziamenti</i>	189
-----------------------------	-----