

# Einleitung

## Warum dieses Buch helfen kann

Geht es nur mir so, oder ist Schönheitspflege wirklich so langweilig? Wer ist bloß diese Frau, die Zeit dazu findet, ihren Körper morgens, abends und nachts zu reinigen, zu festigen, mit Feuchtigkeit zu versorgen, zu peelen, zu zupfen, zu kneten, zu glätten und voller Hingabe zu nähren? Hat sie auch noch Zeit zu leben? Oder, besser gesagt, hat sie auch einen Job, um sich all das leisten zu können?

Wenn Sie beim Lesen dieser Zeilen gerade Mascara-Spuren auf den Wangen haben, Ihre Unterschenkel etwa so behaart sind wie Tierbeine und Sie Zahncreme auf Ihre Pickel getupft haben, dann sind wahrscheinlich nicht Sie diese Frau.

Einerseits sind Sie zu beglückwünschen, weil Sie nicht der Versuchung erlegen sind, sich Botox spritzen zu lassen, teure Cremes zu kaufen, die aus Rhinoceros-Hinterteilen gewonnen werden, oder sich an der allgemeinen Hysterie über Cellulite zu beteiligen. Wahrscheinlich handelt es sich bei Ihnen um den bewusst natürlichen Typ Frau. Doch auch Sie müssen sich zwischen zwei Optionen entscheiden: Sie können einfach so bleiben, wie die Natur Sie geschaffen hat, oder ein Teil von ihr werden. Wenn sich Ihre Beinhaare ihren Weg durch die Strumpfhose bahnen und Ihre

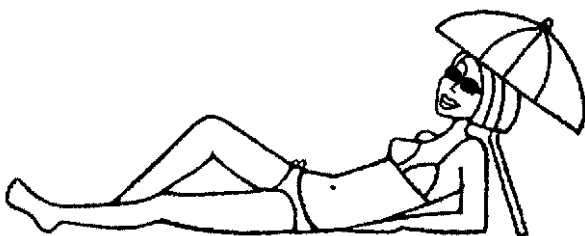


Zehennägel in der Hitze der Leidenschaft Blutspuren ziehen, dann sieht es ganz danach aus, dass Sie Ihrem Ziel, großartig auszusehen, relativ barbarisch gegenüberstehen. Was wiederum die Frage nach sich zieht: Wie lange können Sie sich noch davor drücken, etwas mehr Engagement in Ihre Pflegerituale einfließen zu lassen?

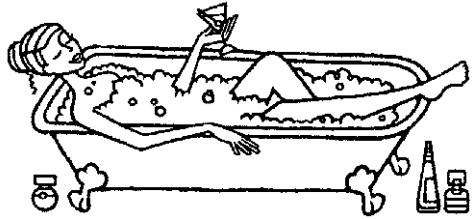
Wenn Sie gute Gene haben (sehen Sie sich Ihre älteren weiblichen Verwandten an), können Sie dieses Buch sofort zuklappen und Ihre Tage glücklich und zufrieden damit verbringen, über jene Frauen zu spotten, die sich mehr bemühen müssen als Sie. Sie sollten jedoch bedenken, dass selbst die größte Naturschönheit ein Leben des Schwelgens und Frönens nicht unbeschadet übersteht.

Das bedeutet, wenn Sie Junkfood essen, sich weigern, Ihre Haare zu bürsten, keinen Sonnenschutz verwenden und Hände wie ET zur Schau stellen, werden Sie, wenn Sie die magische 40 erreicht haben (was viel schneller geht, als Sie denken!), wie eine Dörrpflaume aussehen.

Zum Glück bedeutet Schönheitsbewusstsein nicht, dass man sein ganzes Leben umkrepeln oder seine gesamten Ersparnisse einem Schönheitsinstitut in den



Rachen stopfen muss. „Lazy Beauty“ kostet nicht viel, nimm nicht zu viel Ihrer wertvollen Freizeit in Anspruch und macht obendrein jede



Menge Spaß. Und es hat weniger mit häuslichen Enthaarungsorgien in der Bikinizone zu tun (zur Erinnerung: wir sprechen hier über Schönheit, nicht über Masochismus), sondern eher damit, sich zu verwöhnen – ein Zeitvertreib, dem sogar das bequemste Lazy Girl etwas abgewinnen kann. Schließlich geht es bei realistischer Schönheit darum, etwas zu tun, das Ihnen zugute kommt. Etwas, das Sie besser aussehen lässt und Ihnen Wohlbefinden schenkt. Und zum Glück geht es um mehr als nur darum, wie Sie Ihren Lidstrich nicht verwackeln. Es geht darum, sich eine Routine zuzulegen, die einfach ist. Denn andernfalls – seien wir ehrlich – werden Sie es nicht tun! Denken Sie daran: Wenn Sie ungepflegt aussehen, werden Sie sich dementsprechend fühlen, und wenn Sie gut aussehen, werden Sie vor Selbstvertrauen strahlen. Glauben Sie mir, es ist einfacher, als Sie denken.