

HOCHZEITS-COUNTDOWN

Zeitplan für das Beautyprogramm der Braut

6 MONATE VOR DER HOCHZEIT

- **Kosmetiktermin:** Reinigung der Haut und gründliche Hautanamnese. Monatliche Behandlungen buchen.
- **Augenbrauenkorrektur:** Form korrigieren und ggf. wachsen lassen. 1 Woche vor der Hochzeit dann nochmal von einem Experten in Form bringen lassen; Termin vereinbaren.
- **Haare pflegen** mit Shampoo und Kur, die nicht nur reinigen, sondern auch regenerieren. Auf zu heißes Föhnen und Glätten verzichten.

3 MONATE VOR DER HOCHZEIT

- **Pflegeroutine** für die Haut angewöhnen: 1x pro Woche Peelings und Feuchtigkeitsmasken
- Bei rücken- oder ärmellosen Kleidern: **Bräune vorbereiten** (z.B. Solarium)
- **Termin mit Friseur** und ggf. Make-up Artisten vereinbaren
- **Fußpflege:** ggf. Pediküre buchen, Fußpflege u. regelmäßiges eincremen
- **Hände pflegen**

2 - 4 WOCHEN VOR DER HOCHZEIT

- **Zahnarzttermin:** ggf. Zahnstein und Verfärbungen entfernen lassen
- **Friseurtermin:** Schnitt und Farbe ein letztes Mal auffrischen
- ggf. Wimpern und/oder Augenbrauen färben lassen; evtl. Wimpernverlängerung oder Verdichtung mit Echthaarwimpern
- tiefenreinigende **Masken**
- Einschleusen von Wirkstoffkonzentraten mit **Ampullen/Seren:** Dabei nicht das Dekolleté vernachlässigen
- **Testmaniküre** klarer Lack, French Maniküre oder farbige Nägel
- **Entschlacken des Körpers:** wer mag Kräuter-Tees trinken, Beeren und Nüsse essen (antioxidative Wirkstoffe zur Reinigung des Körpers)

EINE WOCHE VOR DER HOCHZEIT

- **Letzte Kosmetikbehandlung** steht an, ggf. Augenbrauen in Form zupfen
- **Bodybehandlung** mit Ganzkörperpeeling und **Massage**, wer mag Fußreflexzonenmassage und/oder Spa-Day: Körperhaut auf Brautmodus bringen
- **Körperbehaarung** mit Wachs entfernen lassen (oder 2 Tage vorher selbst rasieren)
- **Probe-Braut-Make-up** wird geschminkt

AM ZWEI TAGE VOR DER HOCHZEIT

- **Erfrischende Feuchtigkeitsmaske** für glatte Haut
- **Selbstbräuner** nutzen, vorher die Haut peelen
- **Nägel lackieren** und **Notfall-Kit** packen

AM TAG DER TRAUUNG

- **Typgerechtes Make-up:** Foundation auftragen, Concealer schummelt Ringe unter den Augen und kleine Fältchen weg, Fixing Powder für den ultimativen Halt; Lidschatten, Eyeliner und Mascara bringen die Augen zum Strahlen; Lippenstift oder Lipgloss
- Zeit einplanen für die Hochzeitsfrisur bzw. für den Friseurbesuch

NOTFALL-TASCHE FÜR DEN HOCHZEITSTAG

- **Zum frisch machen:** Haarbürste, Haarspray, Handcreme, Deo, Zahnseide, Zahnbürste, kleine Zahnpasta, Wattestäbchen, Haargummis, Haarnadeln, Nagelfeile, Kaugummis, Taschentücher
- **Für Wehwehchen:** Blasenpflaster, normale Pflaster, Kopfschmerztablette, ggf. Tampons, Binden
- **Für Missgeschicke:** Fleckentfernerstift, kleines Nähset, Sicherheitsnadeln, Ersatz-Strumpfhose, Schuhputztücher
- **Sonstiges:** ggf. Brillenputztücher, Sonnencreme, Anti-Mücken-Spray