

# Liebe Leserinnen,

Willkommen bei Look@Yourself, dem ganzheitlichen Schönmacher! Das Angebot an Beauty-Tools, die äußerlich angewendet Schönheit versprechen, ist schier unerschöpflich, und Sie kennen es als lifestylebewusste Frau bestens. Nun können Sie die Geheimnisse der „inneren Schönheit“ lüften: Look@Yourself führt Sie durch den Tag, der ab sofort zu Ihrem persönlichen Trainingsfeld wird: Genießen Sie sich selbst und Ihre Ausstrahlung für einen Auftritt voller Charme und Charisma.

Look@Yourself ist gelebte Gesundheitsförderung auf Schritt und Tritt. Mit Annemarie Warnkross haben wir DIE Vertreterin authentischer Schönheit gefunden: Sie ist von Natur aus bezaubernd attraktiv, nicht nur äußerlich: Mit Mut und Konsequenz hat sie sich auf unser Experiment eingelassen, ihren Körper, ihre Haltung und ihre Bewegungen analysiert und optimiert – entdecken Sie das Potenzial an ihr und an Ihnen selbst!

Dreizehn Kapitel vermitteln spannendes Know-how zu jeder Körperregion. Die aussagekräftigen Vorher-nachher-Bilder zeigen, wie schnell und einfach Sie Haltung und Ausstrahlung optimieren können. Tipps & Tricks aus Medizin, Fitness und Mode runden jedes Thema ab, eine Psychologin gibt Einblicke in die seelische Bedeutung der Körperregionen anhand tiefenpsychologisch gedeuteter Märchen.

Mit Look@Yourself verwandeln Sie Ihren Alltag in Ihr persönliches Training. Vergessen Sie isolierte Übungen morgens oder abends – die Kunst ist die alltägliche Anwendung, wo immer Sie sind. Üben ohne Übungen, das ist persönliche und unkomplizierte Weiterentwicklung!

Viel Spaß bei der Neuentdeckung Ihrer Schönheit, Ihres Charismas und Ihres Wohlbefindens!

Herzlich Ihre  
Claudia und Christian Larsen

Mit Look@Yourself die Haltung in kurzer Zeit verbessern – und das auch noch fast nebenbei? Ich kann verstehen, wenn Sie jetzt zunächst skeptisch sind, mir ging es genauso. Aber schon in den ersten Kapiteln des Buches werden Sie merken, wie einfach es ist, Ihren Körper besser zu verstehen – und vor allen Dingen werden Sie merken, wie gut sich das anfühlt und wie toll es aussieht! Dr. Christian Larsen als Arzt und Claudia Larsen als einfühlsame Fotografin haben mir gezeigt, wie’s geht und jetzt möchte ich es Ihnen vormachen. Probieren Sie es und Sie werden daran so viel Spaß haben, wie ich! Dieses Buch gehört nicht ins Regal, sondern in die Hand jeder mode- und lifestylebewussten Frau!

Ihre Annemarie Warnkross