

DIE HAARSCHNEIDERIN

WORKBOOK

100% NATURAL

FEINSINN

KATHARINA KALINOWSKY

Katharina Kalinowsky



WAS DICH ERWARTET

1 W I L L k o m m e n

2 S C H Ü T Z D E I N H A A R

Was Du als erstes verhindern musst

3 W I R K S T O F F E

Für Dein Traum Haar

4 V O N I N N E N

So lecker schmecken schöne Haare

4 Was Dein Haar braucht und was nicht!

5 T R A U M F R I S U R

Wie Du bekommst was Du Dir wünscht

6 F A R B Z A U B E R

Wie Du perfekt tricksen, täuschen und
tarnen kannst

7 S T Y L I N G T R I C K S

Mach das Beste draus!

Katharina Kalinowsky



Kraftfutter für feines Haar

Ich brauche noch:

Was Deine Haare pro Woche an Kraftfutter brauchen:

Zwei Eier, täglich eine Hand voll Nüsse für Vitamin B, 200 gr rotes Fleisch, 300gr Fisch, jeden Tag 50-70 gr Haferflocken, decken den Zink und Eisenbedarf.

Zusätzlich als

Nahrungsergänzung:

Zink, Calcium, Biotin, Magnesium

Katharina Kalinowsky



Rezept Kraftkugeln

Je 100 gr Haferflocken,
Haselnüsse,
Sonnenblumenkerne,

Datteln, getrocknete
Cranberrys 40ml

Mandelmilch Mixen und 15 min
ziehen lassen dann in 40gr
Kakaopulver oder
Kokosflocken wälzen.

Katharina Kalinowsky



Wirkstoffe für Deine Pflege

Das wichtigste für feine Haare ist
Stärkung und Flexibilität.

Protein und Feuchtigkeit

dafür brauchst Du diese

Wirkstoffe:

100% NATURAL

Keratin: schützt die Hülle der
Haare.

Protein: Stärkt den Kern

Panthenol: Flexibilität &

Feuchtigkeit

Federkeratin

Macht Haare dicker.

Katharina Kalinowsky



Wirkstoffe für Deine Pflege

Das wichtigste für feine Haare ist
Stärkung und Flexibilität.

Diese Ätherischen Öle helfen Dir
dabei:

Ylang Ylang

Lavendel

Orange

Zeder

Rosmarin

Bitte nur 100% Bioqualität

Katharina Kalinowsky



Rezept Gewürznüsse

1 Eigelb mit Salz, Pfeffer, Curry,
Paprika Pulver Edelsüss ,Kurkuma
und 100 gr Rohrohrzucker
mischen, 800 gr unbehandelte
Nüsse

(z.B.Wallnuss, Haselnuss, Mandel,
Paranuss und Cashewkerne)
dazugeben und sanft vermengen.

Bei 140 Grad 1 Std im Backofen
karamelisieren lassen, immer mal
umrühren.

Fertig in Gläser abfüllen
und
1 Handvoll täglich genießen!

Katharina Kalinowsky



Layering Meine Produkte:

Reinigung :

Tiefenpflege:

Versiegelung/Schutz:

Ummantelung:

Volumen und Stand:

Tools: Waschbürste, Duschhaube,

Ich brauche noch:

Katharina Kalinowsky



Mein Plan für feinste Haare

Meine Wuschfrisur:

DIE HAARSCHNEIDEREI

Fotos hier einkleben

100% NATURAL

KATHARINA KALINOWSKY

Katharina Kalinowsky



Mein Plan für feinste Haare

Meine Wuschfarbe/
Technik

DIE HAARSCHNEIDEREI

Fotos hier einkleben

100% NATURAL

KATHARINA KALINOWSKY

Katharina Kalinowsky



Mein Plan für feinste Haare

Styling Produkte die ich schon
habe :

DIE HAARSCHNEIDEREI

100% NATURAL

Styling Produkte die ich noch
brauche:

KATHARINA KALINOWSKY

Katharina Kalinowsky



Mein Plan für feinste Haare

Tips, Tricks und Notizen :

DIE HAARSCHNEIDEREI

100% NATURAL

KATHARINA KALINOWSKY

Katharina Kalinowsky

