

# Obsah

ÚVODEM .....8

## *Část 1*

### **DIETA A POHYB**

#### *Kapitola 1*

Cpát se celý den rozhodně není *chic* .....15

#### *Kapitola 2*

Neodpírejte si .....24

#### *Kapitola 3*

Pohyb není otrava, ale součást života .....34

## *Část 2*

### **STYL A KRÁSA**

#### *Kapitola 4*

Provětrejte svůj šatník – deset kusů stačí .....47

#### *Kapitola 5*

Najděte svůj vlastní styl .....60

## *Kapitola 6*

Dokonalý vzhled bez líčení .....70

## *Kapitola 7*

Pečujte o svou pleť .....82

## *Kapitola 8*

Buďte vždy upravená .....95

## *Kapitola 9*

Dejte vyniknout své ženskosti .....108

## *Část 3*

### **JAK DOBŘE ŽÍT**

## *Kapitola 10*

Používejte vždy jen to nejlepší, co máte .....123

## *Kapitola 11*

Buďte formální .....132

## *Kapitola 12*

Nepořádek rozhodně není *chic* .....144

## *Kapitola 13*

Žijte uměním .....153

*Kapitola 14*  
Buďte tajemná .....163

*Kapitola 15*  
Cvičte se v umění být dobrou hostitelkou .....174

*Kapitola 16*  
Odmítněte novodobý materialismus .....187

*Kapitola 17*  
Kultivujte svého ducha .....197

*Kapitola 18*  
Těšte se z maličkostí .....206

*Kapitola 19*  
Volte vždy kvalitu .....215

*Kapitola 20*  
Žijte s chutí .....223

ZDROJE .....228

PODĚKOVÁNÍ .....232

O AUTORCE .....235