

OBSAH

ŽIVOTOSPRAVA	4
Blahodárný spánek	9
Zdravá výživa	10
Návyk je jed	11
PÉČE O PLEŤ	12
Jak provádíme zkoušku pleti	13
Pleť normální, její ošetření a masky	14
Pleť mastná, její ošetření a masky	18
Pleť suchá, její ošetření a masky	23
Okrsková pleť, její ošetření a masky	26
Připomínky k pleťovým maskám	28
Kdy začít s odborným ošetřením?	29
PÉČE O KRK	30
SLUNCE — VZDUCH — VODA — LÉTO	31
VRÁSKY	35
PODBRADEK	36
PIHY — STOPY SLUNEČNÍCH POLIBKŮ	37
RTY A ZUBY	38
RUCE	40
NOHY	44
ESTETICKÁ ÚPRAVA TVÁŘE — MAKE UP	46
Pro běžnou denní úpravu	47
Odpolední neboli velká denní úprava	50
Slavnostní chvíle	56
VŮNĚ	59