

# Obsah

## O A Cup of Style

Co je to ten šálek stylu? 3

## Fashion

Móda je jako hra 5

Jak najít vlastní styl 5

Do it yourself: inspirační nástěnka 6

Jsem... 8

Jak oblékat různé typy postavy 9

Jak si protřídit šatník 11

Základy šatníku 13

Doplňky 14

Do it yourself: Gumičkový náramek 16

Jak nastylovat základy šatníku na různé způsoby a různé události? 17

Jak se ráno rychle obléknout? 47

Jak nakupovat on-line a v second-handech 48

Co nosíme v kabelce? 49

Jak vypadat dobře na fotkách 50

10 nejdůležitějších fashion tipů 51

## Krása

Péče o pleť 53

Do it yourself: Pleťová maska 54

Make-up 55

Štětce 55

Jak čistit štětce? 56

Pleť 57

Oči 58

Obočí 61

Rty 62

Pár tipů jak se při líčení nenudit 63

Líčení podle nás 64

Nehty 68

10 nejdůležitějších tipů 69

## Vlasy

Jak správně pečovat o vlasy? 71

Domácí maska na vlasy 72

Správný účes pro tebe 74

Jak si navlnit vlasy na několik způsobů 74

Trendy účesy, které zvládneš 76

10 tipů na krásné vlasy 79

## Cestování

Jak si zabalit jako profík? 80

Jak přežít dlouhé cestování 82

Co si sbalit do příručního zavazadla 83

Outfity na cesty 84

Jak si užít cestování na 100%! 86

Naše dobrodružství 87

10 tipů na cestování 94

## Zdravý životní styl

Co to znamená jíst zdravě? 95

Cvičení 106

10 nejdůležitějších tipů 110

## Motivace

Sebevědomí 111

Jak mít motivaci 113

Do it yourself: To do list 114

Jak se naučit učit 115

Jak se učit jazyky 116

Jak se vypořádat se stresem 117

Jak zůstat motivovaná 118