

# OBSAH



## KOSMETIKA

### PÉČE O PLEŤ

<b>Kůže, pleť, pokožka</b> .....	9
Typy pleti a potřebná péče .....	10
<b>Každý den od hlavy až k patě</b> .....	12
Čištění pleti .....	12
Ochrana pleti .....	13
Pleťové masky .....	14
<b>Co bys měla vědět...</b> .....	18
Opalování aneb co se děje pod sluncem .....	18
Není peeling jako peeling .....	23
Odborné kosmetické ošetření .....	25
Kosmetický koutek .....	27
Kosmetický kufřík na cesty .....	31
<b>Neodolatelné, ale...</b> .....	33
Tetování, permanentní make-up a piercing .....	33
<b>Problémy pleti</b> .....	36
Akné – tajemství nezdolných pupínků .....	36
Další problémy pleti .....	39

### PÉČE O TĚLO

<b>Dospívání a hygiena</b> .....	43
Muž a žena aneb něco málo o rozdílech .....	44

## LÍČENÍ A VŮNĚ

### LÍČENÍ

<b>Postup líčení</b> .....	83
1. Příprava pleti .....	83
2. Základní úprava pleti .....	83
3. Zakrytí barevných změn pleti .....	86
4. Zakončení podkladu .....	87
5. Líčení očí .....	88
6. Líčení rtů .....	94
7. Oživení barvy obličeje .....	95

### Kouzla a čáry aneb co

<b>a jak lze líčením upravovat</b> .....	97
Obličej .....	97
Oči .....	97

Měsíčky neboli menstruace .....	46
Hygienické potřeby .....	49
Co možná nevíš... ..	52
<b>Prsy</b> .....	55
Pravidelná péče .....	56
Onemocnění prsu .....	57
<b>Pocení</b> .....	58
Co možná nevíš .....	59
<b>Chloupky – docela normální věc</b> .....	61
Základní metody odstraňování chloupků .....	62
<b>Celulitida aneb jak vyžrát na pomerančovou kůži</b> .....	65

### PÉČE O RUCE A NOHY

<b>Ošetření rukou a nohou</b> .....	68
Péče o ruce .....	69
Péče o nohy .....	72
Problémy a onemocnění nehtů .....	73
<b>Zdobení nehtů</b> .....	75
<b>Co bys měla vědět</b> .....	78
Co by ti doma nemělo chybět .....	78

Rty .....	99
Nezapomeň na obočí .....	100
<b>Co bys měla vědět</b> .....	102
Jak si vybrat správná líčidla? .....	102
Čím vším se můžeš líčit .....	104
Pomůcky na líčení .....	109
Kosmetická taštička na cesty .....	112

### VŮNĚ

<b>Rozdělení vůní</b> .....	114
Jak si vybereš tu pravou? .....	116
Víš, co je vrstvení vůní? .....	116



# KADEŘNICTVÍ

## PÉČE O VLASY

<b>Mytí, ošetřování, zábaly vlasů</b> .....	121
<b>Úprava vlasů</b> .....	124
Střih, rozčesávání, sušení, natáčení...	124
Co je to styling? .....	128



# MÓDA

## ŠATY DĚLAJÍ ZÁZRAKY

<b>Styl a co to je?</b> .....	141
Najít svůj styl .....	142
Velikost oblečení .....	145
<b>Co bys měla vědět...</b> .....	146
Symboly, značky a ošetřování .....	147
<b>Prádlo</b> .....	148
Několik pravidel pro výběr .....	149



# KONDICE

## CVIČENÍ A PŮVAB

<b>Co se děje při cvičení?</b> .....	163
Cvičení a... ..	164
<b>Každý jednou začínal...</b> .....	166
Výběr sportovního areálu, fitness centra apod. ....	167



# ŽIVOTNÍ STYL

## JÍDLEM KE KRÁSE

<b>Ideální váha? Existuje?</b> .....	182
Nadváha a obezita .....	182
<b>Zásady zdravé výživy</b> .....	183
Jak zdravě jíst .....	184
<b>Co souvisí se špatnou životosprávou aneb co je mentální anorexie a bulimie</b> .....	188

## BRÝLE NEBO ČOČKY

<b>Brýle, nebo čočky?</b> .....	191
Brýle .....	192
Speciální zákroky .....	192
Kontaktní čočky .....	193

Barvení .....	129
Módní účesy .....	131
<b>Problémy a onemocnění vlasů</b> .....	132
<b>Jak si vybrat kadeřníka</b> .....	136
Vlasové okénko .....	137

<b>Punčochové zboží</b> .....	151
Co možná neznáš... ..	152
<b>Boty, botky, botičky</b> .....	153

## BARVY A BARVIČKY

<b>Barvové poradenství</b> .....	156
<b>Tajemství barev</b> .....	159

<b>Pro lepší orientaci</b> .....	168
Co to je, když se řekne... ..	169
Co s sebou na cvičení? .....	171
Domácí cvičení .....	172
Sport a kosmetika? .....	177

## INTIMNÍ ŽIVOT

<b>Intimní život</b> .....	196
<b>Co bys měla vědět</b> .....	198
Vyšetření u lékaře – gynekologické vyšetření .....	198
Metody antikoncepce .....	200
Pohlavní onemocnění – onemocnění pohlavních orgánů .....	204
Další onemocnění .....	205

## CO KAZÍ PŮVAB

<b>Cigarety, alkohol a drogy...</b> .....	207
Kouření a cigarety .....	207
Alkohol .....	208
Drogy .....	209