

---

# OBSAH

---

8

ÚVOD

10

ZMĚNY V TĚLE

24

VŠE O SEXU

42

PÉČE O TĚLO, ZUBY

61

VÝŽIVA A RECEPTY

80

POHYB A CVIČENÍ

103

LÍČENÍ A ÚČESY

128

PSYCHIKA A VZTAHY

**/8 - JAK TO VŠECHNO ZAČALO**

**/10 - ZMĚNY TĚLA V DOSPÍVÁNÍ, PROBUZENÍ HORMONŮ**

**/13 - MENSTRUAČNÍ CYKLUS, PLODNÉ DNY, POHLAVNÍ ORGÁNY**

**/19 - MENSTRUACE, HYGIENICKÉ POMŮCKY, BOLESTIVÁ MENSTRUACE, POSUNUTÍ MENSTRUACE**

**/24 - VÝBĚR PARTNERA, POHLAVNÍ STYK, ORGASMUS (PRVNÍ SEX, PANENSKÁ BLÁNA, BOLEST PŘI POHLAVNÍM STYKU, MASTURBACE, PORNO) /31 - JAK NEOTĚHOTNĚT, ANTIKONCEPCE /32 MANIPULACE S KONDOMEM /35 - HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE /37 - JAK NEONEMOCNĚT - BEZPEČNÝ SEX /39 - OTĚHOTNĚNÍ (TĚHOTENSKÝ TEST, UKONČENÍ TĚHOTENSTVÍ)**

**/42 - GYNEKOLOGICKÁ VYŠETŘENÍ A PROHLÍDKY /43 - SAMOVYŠETŘENÍ PRSOU /44 - VHODNÁ PODPRSENKA**

**/46 - TĚLO A PROČ O NĚ PEČOVAT /47 - NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ASPEKTY PĚČE O TĚLO /51 - PĚČE O ZUBY**

**/52 - PRŮBĚH DENTÁLNÍ HYGIENY /55 - PROHLÍDKA U STOMATOLOŽKY /56 - SPRÁVNÉ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ**

**/61 - ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL /62 - ZDRAVÁ VÝŽIVA /64 - ZÁKLADNÍ PRAVIDLA VÝŽIVY**

**/67 - MOJE PRVNÍ VAŘENÍ (RECEPTY NA CHEESECAKE, OVOCNÉ ŠPÍZY, PUDINKOVÉ, CHIA A JOGURTOVÉ POHÁRKY, SALÁTY, BYLINKOVÁ BAGETA A NETRADIČNÍ CHLEBÍČKY)**

**/80 - ZDRAVÝ POHYB A CVIČENÍ /82 - CVIČENÍ K POSÍLENÍ SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA U DOSPÍVAJÍCÍCH**

**/83 - CVIČEBNÍ SESTAVA PRO PRVNÍ TÝDEN /91 - CO PŘIDÁME DRUHÝ TÝDEN**

**/95 - ROZŠÍŘENÍ CVIKŮ TŘETÍ TÝDEN /100 - SPRÁVNÝ SED, POSTOJ, VSTÁVÁNÍ Z POSTELE**

**/103 - PĚČE O PLEŤ, LÍČENÍ, ÚČESY, VZHLED /105 - JAK ODSTRANIT PUPÍNKY? /106 - PĚČE O PLEŤ A ODLIČOVÁNÍ**

**/107 - LÍČENÍ KROK ZA KROKEM, NEJČASTĚJŠÍ CHYBY (OBLIČEJ, TVÁŘE, OBOČÍ, ŘASY, OČI, RTY) /118 - MINIMALISTICKÉ LÍČENÍ**

**/119 - NADSTANDARDNÍ LÍČENÍ - CO JEŠTĚ MŮŽEME POUŽÍT? /122 - VLASY A ÚČESY /125 - NENTY /126 - OBLEČENÍ**

**/128 - PŘÁTELÉ A PARTNEŘI, RODINA, CHOVÁNÍ VE SPOLEČNOSTI, VZTAHY (ROZCHODY, ROZVODY, HOMOSEXUALITA, PŘÁTELSTVÍ NA CELÝ ŽIVOT, KOMUNIKACE, DŮVĚŘIVOST)**

**/136 - PĚČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ (ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA, VZDĚLÁNÍ, VÝBĚR POVOLÁNÍ, ZÁJMY)**