

# OBSAH

## ÚVOD

JEDNADVACET DNŮ PRO KRÁSU

*Strany 8–11*

## DEN 01

ZAČÍNÁME

Vlastní sebehodnocení

SLOVO ODBORNICE: **Nathalie Cros-Coittonová**

*Strany 12–21*

## DEN 02

UČTE SE OD INSPIRUJÍCÍCH ŽEN

Kde jsem vyrůstala?

SLOVO ODBORNICE: **Daria Strokousová**

*Strany 22–29*

## DEN 03

NÁSTĚNKA INSPIRACE

Inspirační zdroje

SLOVO ODBORNICE: **Babeth Djianová**

*Strany 30–41*

## DEN 04

CO JE ZCELA ZÁKLADNÍ

Nezbytné věci

SLOVO ODBORNICE: **Priscille d'Orgeval**

*Strany 42–53*





## DEN 05

PROBÍRKA ŠATNÍKU

Uspořádání skříně

SLOVO ODBORNICE: Johanna Senyková

*Strany 54-61*

## DEN 06

DOKONALEJŠÍ PLEŤ

Osvědčená denní rutina

SLOVO ODBORNICE: Mathilde Thomasová

*Strany 62-73*

## DEN 07

PÉČE O VLASY

Každodenní pozornost vlasům

SLOVO ODBORNICE: Soo Joo Parková

*Strany 74-85*

## DEN 08

PÉČE O TĚLO

Každodenní rituály

SLOVO ODBORNICE: Karly Loyceová

*Strany 86-97*

## DEN 09

MAKE-UP A ÚČES

ZA 10 MINUT

Vzhled, který vydrží celý den

SLOVO ODBORNICE: Aymeline Valadeová

*Strany 98-111*

## DEN 10

OBLEČENÁ ZA 10 MINUT

Úspora času

SLOVO ODBORNICE: Camille Hurelová

*Strany 112-123*





## DEN 11

VOLBA VŮNĚ

Vlastní unikátní vůně

SLOVO ODBORNICE: Victoire de Taillac

*Strany 124-135*



## DEN 12

JAK SI VYBRAT OBUV

Bez podpatku, nebo s podpatkem?

SLOVO ODBORNICE: Ana Girardotová

*Strany 136-147*

## DEN 13

VÝBĚR DOPLŇKŮ

Malé, ale zásadní

SLOVO ODBORNICE: Karolína Kurková

*Strany 148-159*

## DEN 14

V POHODLÍ STREETWEARU

Kde se snoubí styl s pohodlím

SLOVO ODBORNICE: Noémie Lenoirová

*Strany 160-169*



## DEN 15

STYLOVÝ ZEVNĚJŠEK

Jak najít vlastní styl

SLOVO ODBORNICE: Elisa Nalinová

*Strany 170-179*

## DEN 16

DODEJTE TOMU ŠMRNC

Špetka něčeho neobvyklého

SLOVO ODBORNICE: Yaz Bukeyová

*Strany 180-187*





## DEN 17

JAK MÍT DOKONALÉ FOTKY

Tajemství úžasného selfie

SLOVO ODBORNICE: **Betty Autierová**

*Strany 188–197*

## DEN 18

JAK NAKUPOVAT CHYTŘE

Nepodléhejte přechodné módě

SLOVO ODBORNICE: **Kris Zerová**

*Strany 198–205*

## DEN 19

KVALITNĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL

Pozornost detailům v okolí

SLOVO ODBORNICE: **Margherita Missoniová**

*Strany 206–217*

## DEN 20

NEZTRAŤTE SPOJENÍ S PŘÍTOMNOSTÍ

Sledování trendů

SLOVO ODBORNICE: **Sylvia Jorifová**

*Strany 218–231*

## DEN 21

JAK BÝT STÁLE ATRAKTIVNÍ

Nikdy to nevzdávejte

*Strany 232–239*

