

OBSAH

Předmluva

MAKE-UP

Přirozenost vyhrává

Pro každou pleť

Přirozený vzhled krok za krokem

Výzva pastelových barev

Paleta pro oči

Výrazné barvy pro rty

Zářit jako hvězda

Třpytivá pleť

Lesklé výrazné rty

Svůdné pohledy

Krásná jako Kleopatra

Jak vykouzlit zářivé oči

Sexy à la Hollywood

Dokonale nalíčená pleť

Přitažlivý bod – ústa

Pro krásné oči

Špičkové tipy pro pleť

Speciál: Módní detaily

– tajemství vašich očí

Speciál: Detaily líčení

– rty & rtěnka

ZDOBENÍ TĚLA

Mehndi – malba henou

Umění mehndi

5 Tužka, pasta nebo tuba? 32

Tipy pro dlouhou trvanlivost 33

9 Malování henou 34

10 Motivy mehndi 35

10 **Piercing – od hlavy až k pupíku** 36

12 Jak ošetřovat dál 37

14 **Tetování – umělecká jebla** 38

14 Temptoo – co je to? 40

14 **Tipy** na smývatelné tetování 41

Speciál: Made in India – bindi 42

Speciál: Bodypainting – samé 44

skvělé nápady

VLASY 47

Pravé-nepravé, ale vždy líbezné lokýnky 48

20 Lokny nebo načechrané vlasy? 48

22 Krep nebo „spirálky“? 50

22 Skoro tak krásné jako sama příroda 50

23 Tak získají na objemu 52

Dělat si trvalou sama? 52

24 **Tipy** na krásnou vodovou 53

Šlechtěné, hladké a super lesklé 54

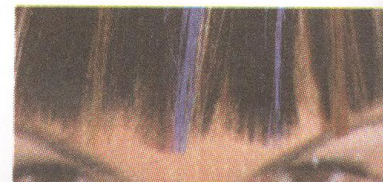
26 Patříčná péče to dokáže 54

Triky na styling 54

Výrazné barvy vlasů 56

30 Všechno pro změnu barvy 56

30 Když si barvíte vlasy sama 58



Hena – barvení jinak	59
Proměna od profesionála	60
Tipy kolem péče o barvené vlasy	61
Nespoutanost – copy rasta a dreadlock	62
Copánkový styling	62
Pěkně zplstnatělé: dreadlocks (dredy)	62
Speciál: Rafinované – barva přitáhne pohled	64
Speciál: Umělé jako pravé – přičesky & spol.	66



PÉČE O TĚLO 69

Přírodní kosmetika spojená se špičkovou technikou	70
Síla rostlin pro krásnou pleť	70
Silné duo: příroda a technika	70
Recepty pro krásu	71
Hity kosmetiky od A do Z	72
Rychlí pomocníci při problémech s krásou	74
Bleskové triky pro krásu	74
Vitaminová kosmetika zvenčí i zevnitř	76
Trenér látkové výměny: vitamin A	77

Program „údržby a oprav“ s vitamínem E	78
Pěkně vypne kůži: vitamin C	79
Bez nich to také nejde:	
B-vitaminy & stopové prvky	80
Vitaminové tipy pro pleť	80
Užívejte si slunce bez obav	82
Opálená kůže i bez slunce	82
Speciál: Novinky v ošetřování pleti:	
od rhassoulu až po peeling	84
Speciál: Všechno čisté – všechno jasné!	87

BODYFEELING 89

Pro krásu těla, pro hudbu smyslů	90
Tajemství esenciálních olejů	90
Esenciální oleje od A do Z	92
Voňavý hit kosmetiky	94
Aroma z vlastní „laboratoře“	95
Olej na mé kůži	96
Mandle, jojoba & spol.	96
Heboučká jako samet	98
Když má být vše dokonalé	98
Depilace	99
Napořád a navždy	99
Rychle a bezbolestně	100
Tipy pro sametovou kůži	100
Kráska z moře	102
Esence života: mořská voda	102
Mořská sůl v krémech & spol.	104
Koncentrované účinné látky v mořském bahně a řasách	104
Speciál: pohláďte své tělo i duši	107
Rejstřík	110

