

OBSAH

PŘICHÁZÍ JARO	5
<i>Setkání</i>	7
<i>Správná chůze není jednoduchá ani snadná</i>	10
<i>Dřív než ráno vstaneš</i>	14
<i>Tvá výzbroj</i>	17
<i>Není krásy bez mýdla, kartáče a vody</i>	19
<i>Jak si mýt obličej a krk</i>	19
<i>Jak používat krémů</i>	20
<i>Jak se napařovat</i>	22
<i>Chceš-li mít pěknou postavu</i>	24
<i>Když dlouho sedíš</i>	24
<i>Procvičování krčních svalů</i>	25
<i>Procvičování zádového a prsního svalstva</i>	27
<i>Procvičování břišního svalstva</i>	30
<i>Procvičování svalstva nohou</i>	33
<i>Když dlouho stojíš</i>	35
<i>Cvičení proti ploché noze</i>	36
<i>Cvičení proti křečovým žilám</i>	37
<i>Jarní nepříjemnosti</i>	38
<i>Lipový odvar s medem</i>	38
<i>Bylinková maska</i>	38
<i>Jahodová maska</i>	39
<i>Pryč s pudrem</i>	40
<i>Cvičení pomáhá</i>	40
<i>Máš-li hubená stehna</i>	40
<i>Máš-li hubená lýtka</i>	42
<i>Máš-li silná stehna</i>	42
<i>Máš-li kulaté boky</i>	43
<i>Máš-li nohy stále pokrčené v kolenou</i>	45
<i>Nemáš-li štíhlý pás</i>	46
V PLNÉM SLUNCI	49
<i>„Smrt bledé tváři!“</i>	51
<i>Osvědčený způsob opalování</i>	51
<i>Jestliže ses na slunci spálila</i>	52
<i>Úžeh a mdloba</i>	53

Jak můžeš na pláži cvičit	54
<i>Pro lepší tvary</i>	56
Chceš-li mít silné paže	56
Chceš-li mít krásné poprsí	57
O vodě a plavání	61
<i>Krása ženského oka</i>	65
Co s váčky pod očima	66
Pár slov o tmavých brýlích	66
<i>Běh pro zdraví</i>	67
Kombinace chůze a běhu	67
Překážková dráha	67
<i>Vracíme se k přírodě</i>	69
Liliová pleťová voda	69
Znovu voda	70
O mytí a koupání	71
Jak pečovat o kůži	72
Speciální koupele	73
<i>Pohyb, pohyb</i>	75

PODZIM NEMUSI BÝT VŽDY ZLATÝ	81
<i>S příchodem podzimní nepohody</i>	83
Žloutkovomedová maska	84
Rozmarýnová pleťová voda	84
Maska z hroznové šťávy	84
<i>Relaxace</i>	85
<i>Sval, který tě může zradit</i>	87
Cvičení před zrcadlem	87
Obklady	88
<i>S centimetrem v ruce a s nohama na váze</i>	90
<i>Jíme, abychom žili, ale nežijeme, abychom jedli</i>	92
Švýcarská dieta	93
Expresní dieta	94
Sedmidenní dieta	94
<i>Počítáme kalorie</i>	96
Kalorická hodnota nejběžnějších potravin	96
Redukční jídelníčky	99
Vitamíny	101
Zácpa	102
<i>Ztratíš-li rovnováhu, hrozí ti pád</i>	103
Cvičení rovnováhy	104
<i>Jednou dvakrát poskočím</i>	108
Poskoky	108
Švihadlo	110

A JE TU ZIMA, MRÁZ A SNÍH	113
<i>Zasněžené cesty volají</i>	115
Lyžařská gymnastika	115
Cvičení paží	116
Cvičení nohou	117
<i>Pár slov o spánku</i>	119
<i>Automasáž</i>	121
Kostra	121
Svalstvo	121
Krevní oběh	124
Svalová únava	126
Technika automasáže	127
<i>Pod bodem mrazu</i>	136
Než si pleť zvykne	136
Bylinková pleťová voda	136
Domácí kafrový krém	137
Odvar z přesličky	137
Když nám chybí slunce	137
Tvarohová maska	137
Kvasnicová maska	138
Obklady ze sněhu	138
Omrzliny	139
<i>Co mají rády tvé vlasy</i>	140
<i>Co mají rády tvé zuby</i>	142
<i>Našla sis svůj styl?</i>	144
Chceš-li být považována za dobře oblečenou	144
<i>Kde na to vzít čas</i>	147
Den co den	147