OBSAH

KRÁSA: Po čtyřicítce **5**

NEBOJTE SE VRÁSEK! *7*
Ženy po čtyřicítce a tajemství jejich krásy 10
O očích 12
Akupresura očí 14
Akupresurní masáž 15
Oční cviky 16
Přírodní kosmetika v péči o oči 16
Olej na oční vrásky 17
REGENERACE A PLEŤOVÉ MASKY *19*
Krémový vaječný zábal 19
Pleťová majonéza 20
Peelingová maska s kvasnicemi 20
Zábal z pšeničné mouky 21
Zábal z tvarohu a medu 21
Maska s vitamínem E 22
Škrobová vypínací maska 22
Bílková maska 23
Švédské ledové ošetření pleti 23
ČIŠTĚNÍ *25*
Napářka obličeje 25
Hydrofilní čisticí olej 26
K odstranění očního make upu: Sladký mandlový olej 27
Odličovač 27
Peelingový přípravek z pšeničných otrub 28
PLEŤOVÉ VODY A LOTIONY *29*

Jemný medový lotion ... 29
Osvěžující voda z měsíčku ... 29
Heřmánková pleťová voda ... 30
RECEPTY NA PLEŤOVÉ KRÉMY ... *31*
Krém z pšeničných klíčků ... 33
Regenerační krém ... 34
Jojobový krém ... 35
Krém ze sezamového oleje ... 36
LÍČENÍ NEBOLI UMĚNÍ ZJEDNODUŠENÍ ... *37*
Zjištění proporcí ... 38
Výběr barev ... 38
Barvy pro pleť s výrazně modravým, chladným spodním tónem ... 38
Barvy pro pleť s jemně modravým, chladným spodním tónem ... 39
Barvy pro pleť se žlutavým, teplým spodním tónem ... 40
Barvy pro pleť s červenavým, teplým spodním tónem ... 41
Příprava k líčení ... 42
Krytí ... 42
Podkladové líčení ... 43
Make up očí ... 43
Růž ... 45
Rtěnka ... 45

KRÁSA: Vlasy ... 49

ČAS JEMNÝCH BAREV ... *51*
Výběr barvy vlasů ... 53
Otázky pro odborníka na barvení vlasů Ingo Pappalarda, z Rottachu-Egernu ... 55
Která barva vlasů je ideální? ... 58
TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠE VLASY ... *61*
Tipy při problémech s vlasy ... 63
PŘIROZENÉ MYTÍ A PĚSTĚNÍ ... *67*
Voňavý mýdlový šampón ... 69

Medové tužidlo ... 70
Nejlepší kúra na vlasy: Majonézový zábal ... 70
Co je dobré a co špatné při péči o vlasy? ... 71
VELKÝ ROZDÍL: ÚČES ... *73*
Nový styl účesů po čtyřicítce: ... 76
Záměrná neúmyslnost ... 76

KRÁSA: Cestou dobrého zdravotního stavu ... 81

PŘÍRODNÍ VÝŽIVA: NEJLEPŠÍ DIETA ... *83*
Tabulka výživy ... 89
O hodnotě obilí ... 94
Čerstvá obilná kaše podle dr. Brukera ... 95
Nabobtnalá pšenice podle dr. Babora ... 95
Snídaně z naklíčených zrn podle dr. Everse ... 96
Celozrnné müsli s ovocem ... 96
Celozrnné müsli se Zeleninovou natí ... 96
NOVÝ TĚLESNÝ POCIT ZÍSKÁME POHYBEM ... *97*
Dýchání ... 99
Chůze ... 101
Jízda na kole ... 101
Uvolňující rytmická gymnastika ... 102
Individuální gymnastika ... 104
SPÁNEK ... *105*
Uvolňovací cviky ... 107
Nejlepší rady na dobrý spánek ... 109
PROBLÉM PŘECHODU ... *113*
Potíže v přechodu a nejlepší rady proti nim ... 117
ORGANIZACE ČASU ... *121*
Systém poznámkových bloků ... 124
Úspora času v domácnosti a v zaměstnání ... 126
Tipy pro zaměstnané ženy ... 127

KRÁSA: A móda 131

NOVÉ SEBEVĚDOMÍ 133

Zdůrazněte přednosti - skryjte nedostatky 137

MNOHO OTÁZEK ODBORNÍKŮM 141

Otázky pro módní návrhářku 142

Nejlepší rady módních návrhářů 146

Seznam pramenů 151

REJSTŘÍK 152