

Obsah

- 7 Úvodem
- 1
11 Kapitola první
pojednává o zdraví, kráse a správné výživě
- 2
31 Kapitola druhá
vybízí k pravidelnému cvičení a učí estetickým pohybům
- 3
59 Kapitola třetí
připomíná hlavní zásady osobní hygieny, hygieny oblékání i hygieny sexuálního života
- 4
81 Kapitola čtvrtá
shrnuje zásady základní péče o pleť a líčení
- 5
95 Kapitola pátá
tvrdí, že vkusu se lze naučit

6

117 Kapitola šestá
probírá, co komu sluší a co nesluší

7

131 Kapitola sedmá
je pohledem do šatníku, ve kterém najdeme všechno

8

159 Kapitola osmá
radí, jak se chovat ve společnosti
v různých situacích

9

189 Kapitola devátá
obsahuje zamyšlení, jak se byt stane pěkným
a pohodlným

206 Současný ideál fyzické krásy

209 Trápi vás
(Několik rad na konec)