

Na přivítanou

Pleť

- Desatero péče o zdraví a krásu po čtyřicítce 11
- Máme znát svou pleť 13
- A léta běží 18
- Co vidíme na kůži nerady 19
- Víte, co je to peeling? 21
- Domácnost a kožní choroby 23
- Máte červený nos? 25
- Zima pleti nesvědčí 27
- Opalování 29
- Na krk často zapomínáme 32
- Výrazná ústa 35
- Oko do duše okno 37
- Masky a zábaly 41
- Sbíráte bylinky? 45
- Povíme si o masáži 46
- V kosmetickém zařízení 49
- Na toaletním stolku 53
- Jak aplikovat kosmetické přípravky 58
- Kosmetické přípravky na našem trhu 59

Vlasy

- Všelicos o vlasech 65

Každodenní

- péče o vlasy 66
- Mytí vlasů a masáž hlavy 67
- Sušení a úprava vlasů 70
- Trvalá ondulace 72
- Přelivy a barvení vlasů 73
- Máte šedivé vlasy? 75
- Padají vám vlasy? 76
- Účes pro vás 78
- Nosíte paruku? 79

Ruce a nohy

- Ruce jsou důležité 83
- Máte v pořádku nohy? 86
- Máte křečové žíly? 90
- Nežádoucí chloupky 92

Postava

- Správné držení těla 97
- Zlobí vás ploténky? 98
- Pružná chůze 100
- Unavená ramena 101
- Umíte půvabně sedět? 102
- Poprsí 104
- Musíme umět správně dýchat 105

- Jóga 108
Čtvrt hodinka gymnastiky se smetákem 109
Cvičíme také na chatě 111
Pěstujete kulturistiku? 113
Spíte dobře? 114
Vstávání 116
Polední odpočinek v zaměstnání 118
Počítáme na kalorie 119
Jíte syrovou zeleninu? 123
Ani hubenost není hezká 127
Jak na to
Péče o zdraví a krásu vyžaduje čas 131
- Chcete být fit? 133
Chodíte do sauny? 135
Koupete se ráda? 136
O vůních a zápachu 138
Dovedete se upravit? 142
Světlo a krása 144
Čemu se rodina posmívá 146
Hezká i v kuchyni 147
Umíte se oblékat? 149
Barva v našem šatníku 154
Umíte mluvit i poslouchat? 156
Napsáno ve tváři 157
Kam na dovolenou 159
Uprostřed života 160
Závěrečný test 162
Neloučíme se