

Obsah



Jak důležité je být krásná?	9
Najdi své silné stránky	15
Tajemné „cosí“, co v sobě máš	16
Znáš syndrom panenky Barbie?	18
Začni fandit sama sobě	22
Základem je držení těla	26
Šarm je něco, co si můžeš osvojit	28
Čtyři kroky k získání vnitřního jasu	29



Co můžeš udělat pro to, aby ses cítila ve svém těle dobře	33
Dietou k nadváze?!	34
Jak si natrvalo udržíš hezkou postavu	36
Devět důvodů, proč sportovat	39
Sportu musíš obětovat trochu volného času	44
Celulitida: boj proti putujícím dunám	45
Dobré ráno, krásky!	49
Kouzla s pomocí rostlin	50
Magické koupací rituály	52



Ruce jsou tvá vizitka	53
Aby tvé ruce byly nebesky hebké...	54
Blaho pro tvé nohy	58
Šest kroků na cestě k pěstěným nohám	60
Piercing, tetování apod.	64



Co můžeš udělat pro svou pleť **69**

Zrcadlo duše	70
Sexy pleť – jako samet a hedvábí	73
Jaký typ pleti máš?	74
Jak správně pečovat o pleť	76
Čistící četo – na palubu!	78
Také v péči o pleť méně někdy znamená více...	80
Zázraky domácí kuchyně	82
Poplach! Pupínky!!!	85
Pupínky: první pomoc	86
Choulostivé partie – překerní záležitost	90
Pozor, ať tě sluníčko nepřipálí!	94
Oddej se kouzlu sauny či parní lázně	96



Tvůj obličej – zrcadlo tvé duše	97
Chvála přirozenosti	98
Dokonalý styling pro zvláštní příležitosti	99
Profesionální make-up	101
Magická moc tvých očí	106
Rty – plné a hebké	110
Zuby bílé jako sníh	113
Krásná díky plastické operaci?	116
Co dělat, aby tvé vlasy byly předmětem obdivu	119
Jaký typ vlasů máš?	120
Péče o vlasy – lesk jako blesk	121
Barvení vlasů ano, ale v přírodním stylu	125

