

OBSAH

Všechno o těle..... 7

Tvá prsa • Vývojová stadia • Tvar a velikost • Podprsenka • Jak se bere velikost • Uvnitř těla • Tvoje menstruace • Kam s krví? • Syndrom toxického šoku • PMS • Tvoje pokožka • Akné • Opar • Výživa a pokožka • Ochrana před sluncem • Tvoje vlasy a chlupy • Metody depilace • Tělesné pocity • Co si myslí chlapani

Tvoje zdraví 43

Potravinové skupiny • Ještě více jídla! • Závěr

Tvoje pocity..... 51

Zmatek v pocitech • S kým si můžu promluvit? • Správné vyjadřování • Sourozenci • Kamarádky • Skupinový tlak • Láska • Trapné okamžiky • Zůstaneš v pohodě?

Něco o chlapcích..... 73

Co je u chlapců jinak? • Uvnitř těla

Pomoc! Když nevíš, jak dál 79

Rejstřík 96

