

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	13
MANEKÝNKA, FOTOMODELKA NEBO JEŠTĚ NĚCO JINÉHO	15
• Fashion and beauty modeling • Fotomodelky pro katalogy • Commercial modeling • Charakter modeling • Feature modeling • Modelky pro velká a malá čísla • Modelky pro předvádění spodního prádla a pózování bez oblečení • Ostatní druhy činnosti	
TEREZA MAXOVÁ	21
• Jak jsem se dostala k práci fotomodelky?	
JAK ZAČÍT KARIÉRU	24
• Škola pro modelky • Módní agentury • Modelka v agentuře • Fotografické album • Profesionální vztah k práci	
FOTOGRAFOVÁNÍ	47
• Fotografování pro katalogy • Fotografování v terénu • Natáčení TV šotů	
MÓDNÍ PŘEHLÍDKY	53
• Cviky na rozcvičení a uvolnění	
BÝT VŽDY VE FORMĚ	62
• Cviky pro modelky	
STRAVOVÁNÍ	71
• Kalorické hodnoty průmyslově zpracovaných potravinářských výrobků • Kalorické hodnoty potravin • Dieta pro modelky • Rychlá dieta na základě grafruitu a šampaňského	
PÉČE O OBLIČEJ A LÍČENÍ	100
• Zvláštnosti líčení fotomodelek a manekýnek	
VLASY	113
PÉČE O TĚLO	116
• Depilace • Péče o ruce a nohy	
NA CESTÁCH	122
PRÁCE, FINANCE, PRÁVNÍ JISTOTA	127
ZDRAVÍ	132
ZÁVĚR	134
MÓDNÍ AGENTURY	135
LITERATURA	144
SLOVNÍK	146
150	