

Kosmetika

Péče o pleť /11/

Odborná spolupráce **MUDr. Karolína Kykalová**, dermatoložka, estetická dermatologie, SKIN CARE CENTER, Praha

Kůže, pleť, pokožka /11/

Typy pleti a potřebná péče

Každý den od hlavy až k patě /15/

Čištění pleti

Ochrana pleti

Pleťové masky

Co bys měla vědět /21/

Opalování, aneb co se děje pod sluncem

Je mechanický peeling to pravé?

Odborné kosmetické ošetření

Kosmetický koutek

Kosmetický kufřík na cesty

Neodolatelné, ale... /37/

Tetování, permanentní make-up a piercing

Problémy pleti /40/

Akné – tajemství nezdolných pupínků

Další problémy pleti

Líčení /49/

Odborná spolupráce **Petr Lukeš**, vizážista, prezident Asociace vizážistů a stylistů ČR

Postup líčení /51/

Základní úprava pleti (pleťový podklad, make-up, kamufláž)

Zakrytí barevných změn pleti (korektor)

Zakončení podkladu (pudr)

Líčení očí

Líčení rtů

Oživení barvy obličeje

Kouzla a čáry, aneb co a jak lze líčením upravovat /66/

Obličej





Oči
Rty
Nezapomeň na obočí
Co bys měla vědět /73/
Jak si vybrat správná líčidla
Čím vším se můžeš líčit
Pomůcky na líčení
Kosmetická taštička na cesty



Vůně /89/

Rozdělení vůní
Jak si vybereš tu pravou?
Víš, co je vrstvení vůní?

Péče o ruce a nohy /96/

Odborná spolupráce **Patricia Herrera**, nehtová designérka,
manikérka, pedikérka, majitelka Studia I, Praha

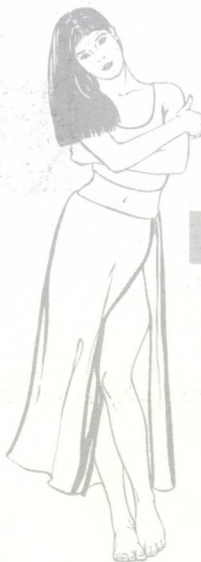
Ošetření rukou a nohou /96/

Péče o ruce
Péče o nohy
Problémy a onemocnění nehtů

Zdobení nehtů /105/

Co bys měla vědět /109/

Co by ti doma nemělo chybět



Péče o tělo /112/

Odborná spolupráce **MUDr. Jela Wagnerová**,
gynekoložka, První pražská zdravotní s. r. o., Praha

Dospívání a hygiena /112/

Muž a žena, aneb něco málo o rozdílech
Měsíčky neboli menstruace
Hygienické potřeby

Co možná nevíš

Prsy /126/

Pravidelná péče
Onemocnění prsu

Odborná spolupráce **MUDr. Karolína Kykalová**, dermatoložka,
estetická dermatologie, SKIN CARE CENTER, Praha

Pocení /130/

Co možná nevíš

Chloupky – docela normální věc /133/

Základní metody odstraňování chloupků

Celulitida, aneb jak vyzrát na pomerančovou kůži /137/

Kadeřnictví

Péče o vlasy /142/

Odborná spolupráce **Jan Hájek**,
kadeřník-odborný trenér, Studio Wella, Praha

Mytí, ošetřování, zábaly vlasů /142/

Úprava vlasů /146/

Střih, rozčesávání, sušení, natáčení...

Co je to styling?

Barvení

Módní účesy

Problémy a onemocnění vlasů /156/

Jak si vybrat kadeřníka /160/

Vlasové okénko

Móda

Šaty dělají zázraky /165/

Odborná spolupráce **Petr Lukeš**, vizážista,
prezident Asociace vizážistů a stylistů ČR

Styl a co to je? /165/

Najít svůj styl

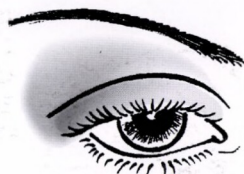
Velikost oblečení

Co by měla vědět... /171/

Symboly, značky a ošetřování



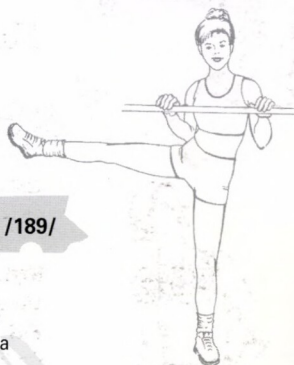
| | |
|-----------------------------|--------------|
| Prádlo | /174/ |
| Několik pravidel pro výběr | |
| Punčocháče | /177/ |
| Co možná neznáš... | |
| Boty, botky, botičky | /179/ |



| | |
|-------------------------|--------------|
| Barvy a barvičky | /183/ |
|-------------------------|--------------|

| | |
|-----------------------------|--------------|
| Barevná typologie | /185/ |
| Obecné znaky barevných typů | |

Kondice



| | |
|--|--------------|
| O cvičení, zdraví, půvabu a fyzické kondici | /189/ |
|--|--------------|

Odborná spolupráce

MUDr. Petr Fojtik, tělovýchovný lékař, Sportmed s. r. o., Praha
a **Mgr. Jana Čermáková Havrdová**, instruktorka aerobiku, Praha

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Co se děje při cvičení? | /190/ |
|--------------------------------|--------------|

Cvičení a...

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Každý jednou začínal... | /192/ |
|--------------------------------|--------------|

Výběr sportovního areálu, fitness centra apod.

| | |
|----------------------------|--------------|
| Pro lepší orientaci | /195/ |
|----------------------------|--------------|

Co to je, když se řekne...

Co s sebou na cvičení?

Domácí cvičení

Sport a kosmetika?



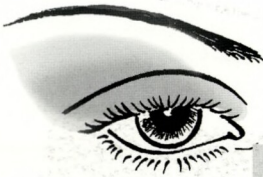
Životní styl

| | |
|--|--------------|
| Jídlem ke kráse, aneb jak je důležitá zdravá životospráva | /207/ |
|--|--------------|

Odborná spolupráce **MUDr. Petr Fojtik**,
tělovýchovný lékař, Sportmed s. r. o., Praha

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Ideální váha? Existuje? | /209/ |
|--------------------------------|--------------|

Nadváha a obezita



Zásady zdravé výživy /211/
Jak zdravě jíst
**Co souvisí se špatnou životosprávou,
aneb co je mentální anorexie a bulimie** /216/

Když se ti zhorší zrak, /221/
aneb co umí kontaktní čočky

Odborná spolupráce **MUDr. Imran Zangi**, primář očního oddělení
Poliklinika Kartouzská, Praha

Brýle, nebo čočky? /221/
Brýle
Speciální zákroky
Kontaktní čočky

**První gynekologické vyšetření,
pohlavní styk, antikoncepce** /227/

Odborná spolupráce **MUDr. Jela Wagnerová**, gynekoložka,
První pražská zdravotní s. r. o., Praha

Intimní život /227/
Co bys měla vědět /229/
Vyšetření u lékaře – gynekologické vyšetření
Metody antikoncepce
Onemocnění pohlavních orgánů

Co kazí půvab? /239/

Odborná spolupráce **MUDr. Eva Králíková**, lékařka,
Poradna pro odvykání kouření, 1. lékařská fakulta UK, Praha

Cigarety, alkohol a drogy /239/
Kouření a cigarety
Alkohol
Drogy

Seznam použité literatury /245/

