

1	Ošklivá káčátka neexistují!	7	4	Pleť a slunce	41
	Záleží na vyzařování	9		Slunce – jeho světlo	
	Jsi jedinečná	11		a stinné stránky	43
	Body & soul			Kolik slunce snese tvá pleť?	44
	– tvůj program krásy	12		Pre-Sun – aneb bezpečné	
				opalování	45
				Slunce a alergie	46
				Après-sun, chladivá a jemná	
				péče po opalování	48
				Samoopalování	49
2	Vše začíná péčí o pleť	13	5	Barevné typy – čtyři roční období	51
	Ve své kůži	15		Harmonie barev	53
	Péče o pleť navržená			Barevné typy	54
	podle tvého typu	16		Barevné hity pro jarní typ	57
	Když se pupínky množí	22		Barevné hity pro letní typ	58
	Zvláštní péče o oční partie	24		Barevné hity pro podzimní	
	Vodní osvěžení	26		typ	59
	Koupel – potěšení smyslů	28		Barevné hity pro zimní typ	60
	Jemná péče pro erotická				
	ňadra	29	6	Face style	
3	Kosmetika domácí i z obchodu	31		aneb Vše o líčení	61
	V džungli výrobků	33		Nikdo není dokonalý	63
	Domácí kosmetika	34		Základový make-up	64
	Krém? – Připrav si ho			Tvar obličej	
	sama	35		– jak jej nenápadně upravit	70
	Masky – další krok ke kráse	36		Líčení aneb Jak se vzájemně	
	Peeling – místo čištění	38		ovlivňují světlo a barvy	74
	Pleťová voda			Jak vykouzlit krásné oči	76
	– dokonalá tečka	39		Krásné svůdné rty	84
	Aromakosmetika	40		I nos se dá upravit	86
				Brýle	87

5800 210
SF 5452/2003
Městská knihovna
588 32 Břtnice
AHN-61

7	Body style aneb Péče o tělo	89
	Krásné ruce	91
	Kouzlo krásných nehtů	93
	Sexy nohy	97
	Už ani chloupek	101
	Kreslení na kůži henou aneb Bodypainting	102
	Piercing – kult nebo šílenství? ..	104

8	Kouzlení s vlasy	105
	Krásné vlasy – zdravé vlasy.....	107
	Program péče o vlasy	108
	Vše o stylingu	111
	Na vlas přesně pro můj typ vlasů.....	112
	Typ a účes	116
	Fascinace barvami	118
	Na vlnách trvalé	123

9	Rychlokurz pro módní fandý	125
	Oblečení šité na míru postavě a typu	127
	Pár kil navíc? No a co!	128
	Hubená a kostnatá – prostě lunt?	130
	Co je malé, to je milé	132
	Čahoun	134
	Malá prsa	136
	Velká prsa	137
	Ach ty boky!	138
	Pomoc – silná stehna!	139
	Průvodce doplňky.....	140

10	Krásná, fit a zdravá	143
	Pokud správně jíš, nemusíš se stresovat s postavou.....	145
	Dieta ano, či ne?	146
	Krásna prochází žaludkem.....	147
	Sport – nepřítel tuků!	148
	Sport a péče o tělo	149
	Body forming.....	150
	Vodní gymnastika	153
	Sauna – vzpruha pro imunitní systém	154
	Masáž – pohlázení pro tělo i duši	155
	Relaxace – dej sbohem stresu!.....	156
	Rejstřík	158

