



A DORLING KINDERSLEY BOOK

Městská knihovna
Jindřichův Hradec
Přírůstkové číslo:
180455
VM 613

BSAH

ÚVOD 6

1

KAPITOLA

Dr. Miriam Stoppard
Everygirl's Lifeguide

Copyright © 1987, 1999 Dorling Kindersley Limited,
London

Text copyright © 1987, 1999 Dr. Miriam Stoppard
Translation © 2000 by Veronika Bártová
Czech edition © 2000 by Ikar

Orig. ISBN 0-7513-0619-3

PUBERTA 9

- JAK SE MĚNÍ DÍVČÍ TĚLO 10
- ZAČÍNÁTE MENSTRUOVAT 12
- PRVNÍ MENSTRUACE 14
- KOMPLIKOVANÁ MENSTRUACE 15

2

KAPITOLA

PEVNÉ ZDRAVÍ 17

- JAK ZDRAVĚ JÍST 18
- PORUCHY V PŘÍJMU POTRAVY 24
- ODPOČINEK A SPÁNEK 26
- CVIČENÍ A ZDRAVÍ 28
- KOURENÍ A ALKOHOL 30
- DROGY 33

3

KAPITOLA

PŘÍJEMNÝ VZHLED 35

- ZDRAVÁ PLEŤ 36
- BEZPEČNĚ OPALOVÁNÍ 38
- LÍČENÍ 39
- OSOBNÍ HYGIENA 40
- VLASY 42
- NEHTY 44
- OČI 45
- PIERCING 46
- ZUBY 47
- PRSA A PODPRSENKY 48
- NOHY A OBUV 49
- OBLEČENÍ 50

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této knihy nesmí být bez písemného
svolení vlastníka autorských práv rozmnožována,
uložena ve vyhledávacím systému ani přenášena
v jakékoli formě nebo jakýmkoliv elektronickými,
mechanickými, fotografickými či záznamovými
prostředky.

Z anglického originálu Everygirl's Lifeguide
(Dorling Kindersley Limited, London 1999)

přeložila Veronika Bártová

Redigovala Květuše Hrachová

Obálku navrhla Viera Fabianová

Technická redaktorka Pavla Vokounová

Vydalo nakladatelství Ikar Praha, a. s.,

v roce 2000 jako svou 745. publikaci

Vydání první

Sazbu zhotovil ITEM, spol. s r. o., Bratislava

Vytiskly Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

TS 08
ISBN 80-7202-611-9

129.-

4 KAPITOLA

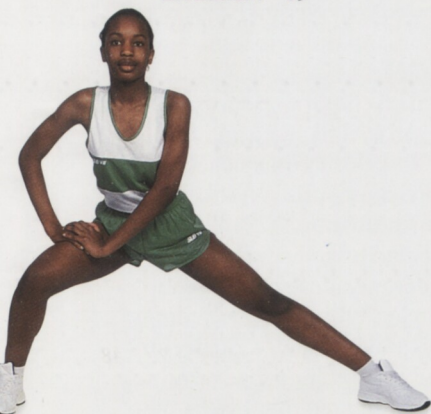
SPOLEČENSKÝ ŽIVOT 51

- JAK NAVÁZAT PŘÁTELSTVÍ 52
- PROBLÉMY S PŘÁTELI 54
- SEZNÁMENÍ S CHLAPCI 55
- PŘITAŽLIVOST A POBLÁZNĚNÍ 60

5 KAPITOLA

VŠE O SEXU 61

- ÚVAHY O SEXU 62
- ZTRÁTA PANENSTVÍ 65
- ANTIKONCEPCE 68
- BEZPEČNÝ SEX 72
- LESBICKÉ VZTAHY 74
- POHLAVNÍ STYK 75
- TĚHOTENSTVÍ 76
- PŘERUŠENÍ TĚHOTENSTVÍ 78
- POHLAVNĚ PŘENÁŠENÉ CHOROBY 80
- CYTOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ 84
- ZNÁSILNĚNÍ 85



6 KAPITOLA

ŽIVOT V RODINĚ 87

- RODIČE A PŘÍBUZNÍ 88
- ROSTOUCÍ NEZÁVISLOST 90
- OSOBNÍ PROSTOR 93
- POTŘEBY, PRAVA A VÝSADY 94

7 KAPITOLA

RODINNÁ KRIZE 97

- ODLOUČENÍ A ROZVOD 98
- ÚMRTÍ RODIČE 103
- NEVLASTNÍ RODIČE 109
- POHLAVNÍ ZNEUŽITÍ A INCEST 110

8 KAPITOLA

ŠKOLA A KARIÉRA 111

- DOBŘE VZDĚLÁNÍ 112
- KAM PO ŠKOLE 121
- ZAMĚSTNÁNÍ 124

- UŽITEČNÉ ADRESY 126
- REJSTRÍK 127
- PODĚKOVÁNÍ 128