

OBSAH



KOSMETIKA

PÉČE O PLET'

Kůže, pleť, pokožka	9
Typy pleti a potřebná péče	10
Každý den od hlavy až k patě	12
Čištění pleti	12
Ochrana pleti	13
Pleťové masky	14
Co bys měla vědět...	18
Opalování aneb co se děje pod sluncem	18
Není peeling jako peeling	23
Odborné kosmetické ošetření	25
Kosmetický koutek	27
Kosmetický kuřík na cesty	31
Neodolatelné, ale...	33
Tetování, permanentní make-up a piercing	33
Problémy pleti	36
Akné – tajemství nezdolných pupínků	36
Další problémy pleti	39

PÉČE O TĚLO

Dospívání a hygiena	43
Muž a žena aneb něco málo o rozdílech	44



LÍČENÍ A VŮNĚ

LÍČENÍ

Postup líčení	83
1. Příprava pleti	83
2. Základní úprava pleti	83
3. Zakrytí barevných změn pleti	86
4. Zakončení podkladu	87
5. Líčení očí	88
6. Líčení rtů	94
7. Oživení barvy obličeje	95

Kouzla a čáry aneb co

a jak lze líčením upravovat	97
Obličej	97
Oči	97

Měsíčky neboli menstruace	46
Hygienické potřeby	49
Co možná nevíš... ..	52
Prsy	55
Pravidelná péče	56
Onemocnění prsu	57
Pocení	58
Co možná nevíš	59
Chloupky – docela normální věc	61
Základní metody odstraňování chloupků	62
Celulitida aneb jak vyzrát na pomerančovou kůži	65

PÉČE O RUCE A NOHY

Ošetření rukou a nohou	68
Péče o ruce	69
Péče o nohy	72
Problémy a onemocnění nehtů	73
Zdobení nehtů	75
Co bys měla vědět	78
Co by ti doma nemělo chybět	78

Rty	99
Nezapomeň na obočí	100
Co bys měla vědět	102
Jak si vybrat správná líčidla?	102
Čím vším se můžeš líčit	104
Pomůcky na líčení	109
Kosmetická taštička na cesty	112

VŮNĚ

Rozdělení vůní	114
Jak si vybereš tu pravou?	116
Víš, co je vrstvení vůní?	116



KADEŘNICTVÍ

PÉČE O VLASY

Mytí, ošetřování, zábaly vlasů	121
Úprava vlasů	124
Střih, rozčesávání, sušení, natáčení... ..	124
Co je to styling?	128



MÓDA

ŠATY DĚLAJÍ ZÁZRAKY

Styl a co to je	141
Najít svůj styl	142
Velikost oblečení	145
Co bys měla vědět...	146
Symboly, značky a ošetřování	147
Prádlo	148
Několik pravidel pro výběr	149



KONDICE

CVIČENÍ A PŮVAB

Co se děje při cvičení?	163
Cvičení a... ..	164
Každý jednou začínal...	166
Výběr sportovního areálu, fitness centra apod.	167



ŽIVOTNÍ STYL

JÍDLEM KE KRÁSE

Ideální váha? Existuje?	182
Nadváha a obezita	182
Zásady zdravé výživy	183
Jak zdravě jíst	184
Co souvisí se špatnou životosprávou aneb co je mentální anorexie a bulimie	188

BRÝLE NEBO ČOČKY

Brýle, nebo čočky?	191
Brýle	192
Speciální zákroky	192
Kontaktní čočky	193

První dojem utváří hlavně pleť a vlasy.
Zkratka proto. Je pleť i vlasy jsou jakousi vizit-

KOSMETIKA

Barvení	129
Módní účesy	131
Problémy a onemocnění vlasů	132
Jak si vybrat kadeřníka	136
Vlasové okénko	137

Právě tak nebyla ke všem spravedlivá
a každému nadělila něčeho víc a něčeho

zabere mnohem více času než jinému.
Vše se však dá svladnout, jen se musí vědět

Punčochové zboží	151
Co možná neznáš... ..	152
Boty, botky, botičky	153

BARVY A BARVIČKY

Barvové poradenství	156
Tajemství barev	159

Pro lepší orientaci	168
Co to je, když se řekne... ..	169
Co s sebou na cvičení?	171
Domácí cvičení	172
Sport a kosmetika?	177

INTIMNÍ ŽIVOT

Intimní život	196
Co bys měla vědět	198
Vyšetření u lékaře – gynekologické vyšetření	198
Metody antikoncepce	200
Pohlavní onemocnění – onemocnění pohlavních orgánů	204
Další onemocnění	205

CO KAZÍ PŮVAB

Cigarety, alkohol a drogy...	207
Kouření a cigarety	207
Alkohol	208
Drogy	209