
Obsah

Začínáme	8
Co víte o kůži?	10
Jakou máte pleť?	15
Normální pleť	17
Suchá pleť	20
Dráždivá pleť	23
Pleť a dospívání	25
Kosmetické přípravky pro dívčí pleť	32
I mladý muž má své kosmetické problémy	40
Krátké, nebo dlouhé vlasy?	45
Péče o vlasy	49
Padají vám vlasy?	56
Potíže s profilem	61
Nosíte brýle?	64



Tajemství úsměvu	69
Kouzlo hlasu	76
Nezapomínáte na ruce?	79
Zdravé nohy	88
Koupete se rádi?	95
Jak pěkně voníš!	100
Správné držení těla	103
Prázdniny či dovolená jsou přede dveřmi!	107
Těšíte se na lyže?	114
Na závěr	122