

ČÁST PRVNÍ	1
NOVÁ PROFESIONÁLNÍ IMAGE	
KAPITOLA PRVNÍ	3
NA VZHLEDU ZÁLEŽÍ...	3
Máte pouze třicet sekund	4
První dojem, trvalý dojem	5
Výjimka potvrzuje pravidlo	6
KAPITOLA DRUHÁ	9
IMAGE NA JEDNIČKU	9
1. Vhodnost	10
2. Atraktivita	12
Barvy	13
Typ postavy	14
3. Dostupnost	17
Skutečné náklady za jedno obléknutí	18
Šatníkový soubor	19
4. Sebejistota	20
ČÁST DRUHÁ	23
TRADIČNÍ BYZNYS OBLEČENÍ	
KAPITOLA TŘETÍ	25
TRADIČNÍ BYZNYS OBLEČENÍ	
Tradiční byznys oblečení pro muže	25
Obleky	25
Výběr	26
Materiály	29
Výběr barev	29
Košile	32
Kravaty	34
Sladění	35
Doporučený tradiční profesionální šatník pro muže	37
Tradiční byznys oblečení pro ženy	38
Saka	40
Sukně	42

Kalhotový kostým	43
Halenky	44
Šaty	44
Barvy	45
Doporučené tradiční byznys oblečení pro ženy	46
KAPITOLA ČTVRTÁ	49
OBLEČENÍ PRO VRCHOLOVÝ MANAGEMENT	
Oblečení top managementu pro muže	49
Na zakázku	51
Společenské oblečení pro muže	52
Oblečení top managementu pro ženy	54
Společenské oblečení pro ženy	55
KAPITOLA PÁTÁ	57
DOPLŇKY	
Doplňky pro muže	57
Boty	57
Ponožky	59
Pásky a šle	59
Kapesníčky	60
Šperky	61
Brýle	62
Kuřřík	62
Peněženka	62
Svrchníky	63
Doplňky pro ženy	64
Boty	64
Punčochy	66
Pásky	66
Šály a šátky	67
Brýle	68
Šperky	68
Kabelky / kuřříky	70
Pokrývky hlavy	71
Svrchníky	71
Za scénou	72
Poslední poznámka pro ženy	72
KAPITOLA ŠEST	73
PÉČE O VZHLED	
Ruce	73
Zuby	74
Tělesný pach	75
Základy úpravy zevnějšku pro muže	76
Vousy	76
Vlasy	77
Barva vlasů	78
Obočí a chloupky v nose	79
Péče o pleť	79
Vůně	80
Základy péče o zevnějšek ženy	80

Vlasy	80
Mytí vlasů	81
Barva vlasů	82
Trvalá ondulace a tepelná úprava	84
Péče o pleť	84
Ochrana před stárnutím	86
Líčení	87
Oči	88
Rty	90
Vůně	91

ČÁST TŘETÍ

93

NEFORMÁLNÍ BYZNYS OBLEČENÍ

KAPITOLA SEDM 95

NOVÝ NEFORMÁLNÍ BYZNYS VZHLED

Co je neformální / ležérní?	99
Neformální oblečení a tradiční oděv	100

KAPITOLA OSMÁ 103

ZÁKLADNÍ LINIE NEFORMÁLNÍHO OBLEČENÍ

Základní linie neformálního oblečení pro muže	105
Doporučené základní neformální oblečení pro muže	109
Základní linie neformálního oblečení pro ženy	110
Doporučená základní linie neformálního oblečení pro ženy	115

KAPITOLA DEVĚT 117

HLAVNÍ PROUD NEFORMÁLNÍHO OBLEČENÍ

Hlavní proud neformálního oblečení pro muže	118
Kalhoty	118
Košile	119
Saka	121
Kravaty	121
Navrhovaný hlavní proud ležérního oblečení pro muže	122
Hlavní proud neformálního oblečení pro ženy	123
Kalhoty / sukně	123
Topy	125
Saka	126
Navržený hlavní proud ležérního oblečení pro ženy	128

KAPITOLA DESET 131

NEFORMÁLNÍ OBLEČENÍ PRO MANAGEMENT

Neformální oblečení pro manažera	132
Kalhoty	132
Košile	132
Saka	133
Kravaty	134
Doporučené neformální oblečení pro manažery	135
Neformální oblečení pro ženy z vrcholového vedení	136
Kalhoty	137
Saka	138

KAPITOLA JEDENÁCT**141****VELIKOST XL**

Tělesný typ

142

Ruce

142

Střední oblast těla

143

Těžká spodní část

145

Barva

145

Materiál

146

Doplňky

148

Závěrečné typy

149

Vítězná kombinace

150

Adresář firem nabízejících XL velikosti

150

ČÁST ČTVRTÁ**153****PROFESIONÁLNÍ VYSTUPOVÁNÍ****KAPITOLA DVANÁCT****155****NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE**

Držení těla

156

Oční kontakt

157

Podání ruky

159

Výrazy tváře

160

Gesta

161

Osobní prostor

162

Umístění

162

Zrcadlení / přizpůsobování

163

Globální perspektiva

164

KAPITOLA TŘINÁCT**165****OBCHODNÍ ETIKETA**

Představování

165

Pamatovat si jména

167

Konverzace

168

Úcta

169

Stolování

170

Hostitelé

171

Hosté

171

Protokol při stolování

171

Kouření

173

Záležitosti týkající se telefonování

173

Další formy komunikace

176

Etiketa při e-mailování

177

KAPITOLA ČTRNÁCT**179****DŮMYSLNÁ SEBEPREZENTACE**

Písemná korespondence

179

Publikování	181
Hovořte směle a hlasitě	182
Organizace	183
Zviditelnění v médiích	184
Tipy na rozhovor	186

ČÁST PÁTÁ **189**

TIPY PRO CESTOVÁNÍ, NAKUPOVÁNÍ A PÉČI O ŠATNÍK

KAPITOLA PATNÁCT	191
OBCHODNÍ CESTY	191
Balení na cesty	193
Stylové cestování	195
Bezpečnost při cestování	196
KAPITOLA ŠESTNÁCT	197
NAKUPOVÁNÍ A PÉČE O OBCHODNÍ ŠATNÍK	
Tipy pro nakupování pro muže i ženy	197
Poradci pro oblékání	198
Šití na míru	199
Péče o oblečení	200
O AUTORKÁCH	203
ADRESY A TIPY PRO VÁS	205

NÁSLEDUJÍCÍ IKONY OZNAČUJÍ V TEXTU:



citace osobností



uvedení důležitých informací nebo zajímavých postřehů