

obsah:

Část první	Hlavní zásady pro mladistvý vzhled	11
Kapitola 1	Co je to krása?	13
Kapitola 2	Co se skrývá za slovy?	21
Kapitola 3	Potřebujete vědět	29
Kapitola 4	Z pohledu medicíny	63
Část druhá	Zvýraznění vaší krásy	73
Kapitola 5	Příprava pro dokonalý vzhled	75
Kapitola 6	Jak vytvořit bezchybnou pleť	87
Kapitola 7	O pět let mladší a dvě a půl kila lehčí	125
Kapitola 8	Máte to v očích	153
Kapitola 9	Pro dokonalou tvář	201
Kapitola 10	Zaostřeno na rty	213
Část třetí	Krásná teď a v každém věku	225
Kapitola 11	Mladší vzhled krok za krokem	227
Kapitola 12	Naše proměny	237
Kapitola 13	Objevte svou pravou krásu	251