

My a lidé kolem nás 9

Co všechno už bylo 21

Cesta ke zdraví a kráse 29

Umění žít zdravě a plně 31

Spánek 32

Ranní čtvrthodinka tělocviku 32

Pracujete vstojce? 33

Máte sedavé zaměstnání? 37

Vadné držení těla 42

Aktivní odpočinek 42

Oblíbili jste si některý sport? 43

Opalování nesmíme přehánět 44

Jak se tedy opalovat? 45

Porce a proporce 49

Kolik vážíte? 51

Nepřejíždáte se? 51

Jak zhubnout? 52

Redukční diety 53

Máme léky proti otylosti? 54

Tělocvik a sporty – nejučinnější lék 55

Masáže? Parní lázně? 59

Trochu nudná kapitola 61

Složení kůže 63

Pokožka 64

Vazivová vrstva kůže – škára 64

Podkožní vazivo 65

Krevní a mízní cévy 65

Vegetativní a senzitivní nervová vlákna 65

Vlasy 66

Nehty 66

Mazové žlázy 66

Dnes a denně 71

Čistota – hlavní podmínka zdraví a krásy 73

Jak často se máme koupat? 73

Očistné lázně 74

Vodoléčba 76

Parní a horkovzdušné lázně 76

Bojíte se zubní vrtáčky? 77

Čistíte si zuby správně? 78

Jděte včas k zubnímu lékaři 79

Péče o rty 79

Péče o ruce 80

Ošetřujte ruce pravidelně 80

Studené ruce – upřímné srdce? 82

Masáž rukou 82

Nadměrné pocení rukou 83

Aby si ruce odpočinuly 83

Manikúra 83

Nohy si zaslouží péči 85

Obuv 86

Dopřejte nohám odpočinek 87

Nosíte gumovou obuv? 88

Plísňová onemocnění 88

Pravidelné ošetření nohou 88

Nehty na nohou 89

A na závěr něco o punčochách 89

O vlasech 90

Růst vlasů 91

O mytí vlasů 92

Denní úprava vlasů 93

Suché vlasy 94

Jak ošetřujeme mastné vlasy? 96

Aby byly vlasy zdravé 96

Jakou máte pleť? 101
Typ pleti 102
Normální pleť 103
Večerní očištění pleti 104
Výživa pleti 104
Denní ochrana pleti 105
Úprava obličeje během dne 106
Mastná pleť 107
Večerní ošetření mastné pleti 108
Hluboké čištění mastné pleti 108
Ranní péče o mastnou pleť 109
Příčiny mastné pleti 110
Suchá pleť 111
Příčiny suché pleti 111
Ošetření suché pleti 112
Večerní očištění suché pleti 112
Ranní očištění suché pleti 113
Smíšená pleť 113

Pro moudré ženy 115

Předčasné vrásky 117
Neklamné známky stárnutí 118
Je zbytečné stárnout předčasně 120

Čím a jak ošetřujeme pleť 123

Mýdla 126
Pleťové vody 127
Pleťové krémy 128
Suché krémy 130
Mastné krémy 130
Čistící krémy 131
Výživné krémy 132
Masážní krémy 133
Krémy proti pihám 133

- Pletová mléka 134
Pudry a zásypy 135
Pletové masky a zábaly 136
Několik másek pro mastnou pleť 137
Výživné masky pro suchou a stárnoucí pleť 138
Kosmetické aerosoly 139
-

Kde nestačíme samy 141

- Kdy vyhledáme odborné kosmetické ošetření? 143
Trvalé barvení řas a obočí 144
Jaký je postup kosmetického ošetření pleti? 145
Povrchní očištění pleti 145
Masáž obličeje a krku 146
Kdy je masáž vhodná? 147
Postup masáže 147
Masážní přístroje 149
Hluboké čištění pleti 149
Pletové masky 150
Trvalá ondulace 151
O barvení vlasů 152
-

Kdy zasáhne lékař 153

- Věčné zrcadlo? 155
Ani lékaři nedovedou dělat v kosmetice zázraky 156
Nadměrný růst chloupků 158
Pihy 160
Chloasma 162
Skrvnité pigmentace 163
Vitiligo 163
Pigmentové névy 165
Bradavice 166
Kožní růžek 167
Rozšířené cévky v obličeji 167
Pavouček 168
Oheň 168
Milia 169

Aterom	169
Xantelasma	169
Tetováže	170
Jizvy	171
Keloidní jizvy	172
Chirurgie ve službách kosmetiky	172
Vrásky	173
Pletové vady	176
Mazotok	176
Trudovina	177
Růžovka	180
Vady a choroby vlasů	182
Vady a choroby nehtů	185
Jiné chorobné projevy	188
Poškození po kosmetických přípravcích	189

Harmonie osobnosti a prostředí 191

Nejstarší umění	198
Malé denní líčení	201
Velké denní líčení	202
Večerní líčení	203
Speciální způsoby úpravy pleti	205
Kdo se umí upravit dokonale?	206