

Obsah

Předmluva: Je krásné být krásná?	5
---	---

Vyzařování: Roztančená světýlka

Proč je vzhled pro nás tak důležitý	9
Hollywoodský syndrom: ve všech je kousek Barbie	12
Kdybych tak byla štíhlá	14
Najít svou sílu	15
Já jsem já	17
Najít svou vlastní představu	17
Jaký jsem typ?	19
Co to je vyzařování a jak se k němu dopracovat?	20
Co považují odborníci za důležité	22
Lucy Langstrumpfová, neboli proč je užitečné o sobě víc vědět	23

Ženskost: Všechno se mění

K čemu během cyklu dochází.	28
Hormonální skladba ženských orgánů	29
Kouzlo flexibility	30
Ženy v naší společnosti	32
Dospívání	33
Dbát na vzhled a zdraví	34
Mimořádná každodenní hygiena	36
Gymnastika proti bolestem při menstruaci	37
Proč není vždycky všechno hned?	38
Prevence při sexu	38
Co to je sexualita	40
Hygiena při menstruaci dříve a dnes	41
Krev ženy má jiný význam	42
Menstruační kalendář	43

Péče a pěstění: Pokožka není hroší kůže	45
Speciální ochrana pokožky	47
Vitaminy proti nepřítelům kůže	48
Jaký typ pleti mám já?	49
Rozdílné typy pleti	51
Správné čištění pleti znamená poloviční námahu	52
Krémy: méně znamená více	53
Peeling: je vždy prospěšný?	53
Tipy pro citlivou pleť	54
Budoucnost bez pokusů na zvířatech?	55
Nečistá pleť	56
Proč je kouření mimořádně škodlivé	57
Zkouška nebo party... a zase ty pupínky!	58
Okamžitá pomoc kráse	58
Co je to akné a z čeho vzniká	59
Kdy může pomoci lékař?	60
Rozšířené předsudky o výskytu pupínků a akné	61
Jizvy na duši	61
Co dělá pleti dobře	62
Červené rty jsou k zulíbání	63
Správný odstín	63
Drsné rty?	64
Zuby jako perličky	65
Zlaté fólie.	67
Slavnostní make-up	67
Červeň osvěží	68
Druhý den ráno	69
Obklady na oči	70
Kdy se vypravit ke kosmetičce	70
Kosmetické operace	71
Kosmetické přípravky a jejich značení	73
Mléko a med	73
Masky	74

Oči: Nejpoutavější místo v obličeji 77

Upravit do správného tvaru: obočí	78
Smutný pohled? Mohou za to obroučky!	78
Příliš barevné oči za brýlemi?	80
Novinka: krátkodobé čočky	80
Oči modré jako pomněnky	81
Důkladně vyčistit	82
Kontaktní čočky a líčení	83
Krásná za všech okolností	83
Malý horoskop vůní	86
Jak pečovat o věci, kterými pečujeme o sebe	89

Vlasy: Co potřebujeme vědět 91

Typy vlasů	91
Trvalá: nové způsoby a prostředky	93
Vlasy a voda	94
Léto působí na vlasy	94
Jak najdeme správného kadeřníka?	96
Nepouštějme se do melíru	97
Barvy ano: ale přirozené!	99
Každé vlasy mají jiný charakter: jaký typ vlasů mám já?	100
Problémy s vlasy	101
Získat lesk	103
Splachování a zábaly z přírodních produktů	103
Konečně bez chloupků	104

Tělo: Vždy se dobře cítit 107

Sametová pokožka	108
Péče o prsa	109
Proti pocení	111
Koupání a vůně	112
Také nohy chtějí pohodlí	113

Krém na ruce	115
Olejová koupel ruce zjemní	116
Dobré jitro, krásu!	117
Jemná sprcha pro sladký spánek	117
Škodlivost „mazlíčků“	118
Příprava na pěknou dovolenou	118
Ochrana před sluncem	119

Být zdravé a fit: Celý život v pohybu 123

Dopřejme tělu radost	124
Držení těla: známka vnitřní spokojenosti	124
Důležitost dýchání	125
15 bodů fitness programu	126
Být fit pomocí prášků?	132
Zahálka posiluje!	132
Jíst s rozvahou – jak jednoduché	133
Dieta působí na tloušťku	135
Štíhlé bez stresu	136
Dobrá zpráva: svaly nás dělají štíhlejší.	137
Několik slov o sladkostech	138
Vypadat jako modelka = vychrtlost a bulimie	139
Nejdůležitější symptomy	140
Mlsejte, ale zdravě	141
Potřebujeme doplňkové vitaminy?	142

Dobry konec: Každý den se hezky cítit 143