

Obsah

- ● ● Úvod (5)
- Potichoučku... (6)

● ● ● PĚKNĚ OD ZAČÁTKU (11)

- Image a vzhled (12)
- Škola hrou (13)

● ● HLEDÁTE SVŮJ STYL? (14)

- Co dokáže styl (15)
- Potichoučku... (16)
- Jednotlivé styly (17)
- Potichoučku... (21)
- Škola hrou (22)
- Náповěda - styly (23)

● ● Bez pravidel TO NEJDE (24)

- 6 základních zásad pro pěkný vzhled (24)
- Potichoučku... (26)

● ● LINE (27)

- Linie vašeho těla (27)
- Silueta postavy (28)
- Jak a v čem linie využít? (30)
- Náповěda - siluety postavy (31)
- Potichoučku... (32)
- Linie obličeje (33)
- Tvary obličeje (33)
- Škola hrou (37)

● ● VLASY – KORUNA KRÁSY (38)

- Vlasy a tvary obličeje (39)
- Potichoučku... (41)
- Náповěda - účesy (42)

● ● BARVY A BARVIČKY (43)

- Potichoučku... (44)
- Barevné škatulky (45)
- Barvové poradenství (47)
- Nebojte se barev – jak vnímáme barvy (48)
- Potichoučku... (52)





- ● JAK TVOŘIT ŠATNÍK (53)
- Jak je důležitá velikost (56)
- Potichoučku... (58)
- Náповěda – pro zopakování (59)

● ● ● BEZ DOPLŇKŮ ANI KROK (60)

● ● SPRÁVNÉ DOPLŇKY JSOU, KDYŽ... (61)

- Méně znamená více? (62)
- Obecné rady pro výběr doplňků (63)
- Náповěda – doplňky (65)
- Potichoučku... (66)

● ● ŠPERKY (67)

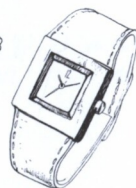
- Šperky a jednotlivé styly (68)
- Potichoučku... (70)
- Náušnice (71)
- Harmonie s tvarem obličeje (72)
- Prsteny (74)
- Prstenové typy (75)
- Náramky (76)
- Na co pozor! (77)
- Náповěda – šperky (78)
- Náhrdelníky (79)
- Kde náhrdelník nosit? (80)
- Potichoučku... (83)
- Brože (84)
- Kde je nosit? (85)
- Aby byly šperky dlouho krásné (86)

● ● HODINKY (87)

- Kde se hodinky nosí? (89)
- Hodinky a jednotlivé styly (89)
- Jak vybírat hodinky? (91)
- Potichoučku... (92)

● ● ŠÁTKY A ŠÁLY (93)

- Jaký, který, či? (94)
- Potichoučku... (95)
- Šátky a jednotlivé styly (96)
- Uzlování (97)



- *Potichoučku...* (98)
- *Nápověda - šátky* (99)
- *Škola hry* (100)

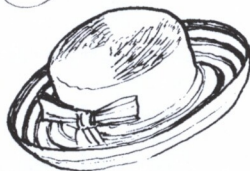
● ● **PÁSKY** (107)

- Jaký pásek? (108)
- **Pásky a jednotlivé styly** (109)
- **Pásek a typ postavy** (109)
- Na co pozor! (111)



● ● **KLOBOUKY A ČEPICE** (112)

- **Klobouky a jednotlivé styly** (113)
- Jak o ně pečovat (115)
- *Nápověda - materiály klobouků* (116)
- *Škola hry* (118)



● ● **SPODNÍ PRÁDLO** (119)

- Podle čeho vybírat? (120)
- **Co je co?** (121)



● ● **PUNČOCHOVÉ ZBOŽÍ** (124)

- Typ punčochového zboží podle síly (126)
- Co možná nevíte (127)
- *Potichoučku...* (128)

● ● **OBUV** (129)

- Barva obuvi (130)
- **Obuv a jednotlivé styly** (131)
- Co možná nevíte (131)
- Materiál obuvi (132)
- *Nápověda - typy obuvi* (135)
- *Potichoučku...* (136)



● ● **RUKAVICE** (137)

- **Rukavice a jednotlivé styly** (138)
- *Nápověda - velikost rukavic* (139)



● ● **KABELKY** (140)

- Jakou kabelku si pořídít? (141)
- **Kabelky a jednotlivé styly** (142)



- Na co pozor! (143)
- *Potichoučku...* (144)
- *Náповěda - kabelky* (145)

● ● DEŠTNÍKY (146)

- **Jaký deštník?** (147)
- Jak se o deštník starat (148)

● ● BRÝLE (149)

- Jaké? (150)
- Materiály optických čoček (151)
- Sluneční brýle (151)
- Aby vám brýle dlouho vydržely (152)
- *Potichoučku...* (153)
- *Náповěda - brýle a tvar obličeje* (154)

● ● ZDÁNLIVÉ MALÍČKOSTI (155)

- **Psací potřeby** (156)
- **Diáře** (157)
- **Mobilní telefony** (157)

● ● MAKE-UP – doplněk nebo kosmetika? (158)

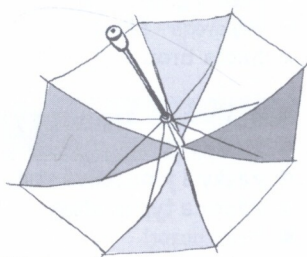
- **Hra světla a stínu** (159)
- Co je co? (159)
- Jak na to? (160)
- *Potichoučku...* (161)
- *Náповěda - make-up* (162)

● ● SPRÁVNÝ VÝBĚR DOPLŇKŮ a jak doplňky kombinovat (163)

- *Velká doplňková náповěda* (164)

● ● TEČKA NAKONEC (166)

- Nešvary, co na krásu nepřidají (166)
- Na co pozor! (166)
- *Závěrečný přehled stylů* (167)



● ● CO JSME SI ŘEKLY NAKONEC... (172)

- SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY (175)