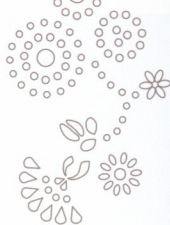


# Obsah

- 06 Relativně krásná  
Jiná země, jiný obraz. Ideály krásy se měnily v každém období a na každém území. Malá procházka světem krásy.
- 12 Síla krásy  
Přísluví „Jak si kdo ustele, tak si lehne“ zná snad každý. S pocitem krásy je to podobné: Jak krásně se cítíte, tak silná konec konců jste.
- 18 Vyjadřujte se o sobě hezky  
V dámských kruzích se často mluví o vlastních nedostacích. Zde Vám nabídneme poněkud jinou strategii: Vyjadřujte se o sobě pěkně. Využívejte slova pro krásnější Já.
- 22 Krása se odráží i v jídle  
Pro krásu se nemusí trpět. Vyvážená strava ale v každém případě dopomáhá ke krásnému vzhledu. Zde Vám ukážeme, jak potraviny přeměnit v pomocníky při cestě k Vaší kráse.
- 26 Hledání pokladu ve svém vlastním Já  
Současné ženy mají mnohem větší možnosti než dříve a mají také mnohem více svobody. Jen jim občas chybí ta správná sebereflexe. Expedice k Vaším osobním kvalitám.
- 32 Jaký jste typ?  
Dramatický podzimní typ nebo lyrická jarní dáma? Obdivovatelka módy nebo výborná sportovkyně?

## 01 33 dm tipů právě pro Vás

Naučte se milovat své břicho. Neščetné nervové buňky, které jsou rozprostřeny kolem střev, tvoří mozek celého břicha. Čím pečlivěji zacházíte se středem svého těla, tím lépe funguje sídlo intuice a vnitřního poznání.



## 38 Zkrášlovací pomocníci

- 38 Pro sportovkyni.
- 40 Pro praktickou ženu.
- 42 Pro obdivovatelku módy.
- 44 Pro individualistku.

## 46 Buďte krásně nalíčená

Jednoduché, ale efektivní triky pro Vaše líčení. Od profesionálů.

## 54 Moderní šatník

Vyřazování starého oblečení není nikdy jednoduché. Ale vyplatí se to. Poté bude Váš šatník zase jako nový.

## 62 Bezvadně oblečená

Perfektní šatník pro ženu v zaměstnání je velmi důležitý. Protože nic o Vás neprozradí tolik jako Vaše oblečení.

## 70 Krása bujných tvarů

Móda nemusí být pro plnoštíhlé ženy žádné drama. Zde naleznete tipy, jak správně zvýraznit každou křivku Vašeho těla.

## 74 Pozor, past!

Rutina je někdy příjemná. Co se však týče chyb v péči o pokožku, mohou být důsledky nepříjemné.

## 78 Jednoduché doplňky

Snadná cesta, jak podtrhnout Vaši krásu.