

Obsah



Milá dívka 5

Co je to puberta 7

Jak rostou prsa 9

Podprsenka 11

Menstruace 15

Vložky 17

Jak si vyměníš vložku ve škole 21

Tampony 22

Menstruační kalendář 22

Předmenstruační syndrom - co to je? 24

Čistota - půl zdraví 27

Kůže 27

Co všechno je důležité pro zdravou kůži 28

Mytí rukou 30

Mytí, koupání a sprchování 32

Pocení 35

Krémování těla 37

Péče o tělo 39

NOHY 39

Depilace 42

Péče o nehty na nohou 49

RUCE 50

Ochrana rukou 50

NEHTY 51

Aby sis nekousala nehty 51

Manikúra 53

TĚLO 55

Správné držení 55

Celulitida 57

ÚSTA 58

Čištění zubů 58

Jak se zuby čistí zubní nití 61

Rovnatka 62

UŠI 63

Péče o uši 63

Propichování uší kvůli nošení

naušnic 64

OBLIČEJ 66

Typy pleti 66

Sama si určí typ své pleti 69

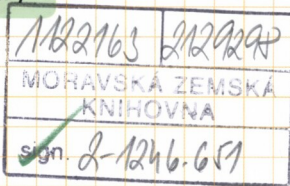
Čištění obličeje 70

Krémy 73

Co dělat s pupínky 74

Důležitá pravidla 76

Učpané póry 77



Oči 78

U očního lékaře 78

Výběr brýlí 79

Kontaktní čočky 80

Brýle proti slunci 80

Ličidla pro začátečnice 83

Čím méně, tím lépe 83

Vytrhávání obočí 84

Pudr 87

Korektor, krycí tyčinka 91

Důležitější než líčení 92

Oční stíny 93

Barvy pro tebe 94

Druhý stínů 97

Řasenka 100

Červeně na tváře 102

Lesk na rty a rtěnka 104

Barvy pro tebe 104

Všechno o vlasech 107

Typy vlasů 107

Mytí vlasů 110

Stříhání 112

Vytváření účesů 115

Pomůcky 115

Rovnění vlasů a natčení 117

Velké lůžky 118

Kadeření vlasů 119

Barvení vlasů 120

Účesy 121

Jaký je tvar tvého obličeje 121

Krátké vlasy 123

Dlouhé vlasy 124

Zdravé jídlo – zdravý člověk! 131

Krása zevnitř 131

Bílkoviny – stavební kameny 131

Sacharidy – dávají sílu 132

Tuky – často je jich příliš 135

Vitaminy a minerály 136

Voda 139

Vitaminy 142

Minerály 146

Ve volném čase 151

Léto, moře, slunce 151

Sníh, slunce a lyžování 154

Čištění, trénink, sport 154

Pokud sportuješ 157

Na cestách 158

Seznam potřebných věcí 158

O autorce 160