

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	7
Jak tuto knihu číst	7
<b>PÉČE O VZHLED</b>	9
<b>PÉČE O PLEŤ</b> .....	9
Co může ovlivnit tvou pleť?	9
Typy pleti	10
Akné a co s ním...	10
<b>PÉČE O TĚLO</b> .....	11
Sprcha nebo koupel...	11
Holení, depilace, epilace	12
Jak bojovat s celulitidou	13
Opalování	14
<b>PÉČE O RUCI</b> .....	15
Rychlá a jednoduchá manikúra	15
<b>PÉČE O NOHY</b> .....	16
<b>VŮŇE</b> .....	16
Pár rad, jak nejlépe vybrat tu správnou vůni	16
<b>LÍČENÍ</b> .....	17
Jak se vyznat v produktech dekorativní kosmetiky	17
Postup líčení	19
<b>BARVY</b> .....	23
Jak na nás působí barvy	23
<b>VLASY</b> .....	25
Jak o ně pečovat	25
Jaký zvolit účes	25
<b>CO NA SEBE...</b> .....	27
Jak najít svůj styl	27
Image	27
Jak zakrýt nelichotivé partie	28
Doplňky	30
Spodní prádlo	32
Módní trendy	32

## **ŽIVOTNÍ STYL: STRAVOVÁNÍ A POHYB** 35

---

<b>JAK JSEM NA TOM?</b> .....	35
Je nadváha můj problém?	35

<b>POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	38
Cesta k ideální postavě	38

<b>CO MÁM JÍST?</b> .....	45
Základní pravidla	45

<b>MUSÍM DRŽET DIETU, JSEM TLUSTÁ!</b> .....	56
Pohlčena jídlem	56
Alternativní stravování	57

## **MOJE TĚLO, MOJE HLAVA** 59

---

<b>TĚLESNÉ ZMĚNY</b> .....	59
Tělo si dělá, co ho napadne	59

<b>PUBERTA: ZMĚNY V TĚLE DÍVEK</b> .....	60
Postup tělesných změn	60
Menstruace	61
Intimní hygiena	62
První podprsenka	64
Pohlavní orgány	65

<b>PUBERTA: ZMĚNY V TĚLE CHLAPCŮ</b> .....	68
Průběh dospívání u chlapců	68

<b>MOJE HLAVA...</b> .....	69
Bouřlivé období dospívání	70
Exkurze do tvé hlavy: Co je jinak?	77

## **VZTAHY, VZTAHY, VZTAHY** 81

---

<b>PARTNERSKÉ VZTAHY</b> .....	81
Kamarádství nebo láska?	83
První lásky	84
Seznamování	84
Proč se nebát být sama	87
Jak se liší muži a ženy	87
Co se ještě musíme naučit?	89
Atraktivita	89
Sexuální chování	91
Když je něco trochu jinak	100





<b>VZTAH K DRUHÝM</b> .....	102
Proč lidé navazují vztahy	102
Jak lidé navazují vztahy	103
Dovednosti, které se ti budou hodit	104
<b>VZTAH K SOBĚ</b> .....	110
Jak se poznat	110
<b>KDYŽ MÁŠ PROBLÉM...</b>	125
<b>PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY</b> .....	125
Co jsou poruchy příjmu potravy?	125
Jak se léčí poruchy příjmu potravy?	132
Jak můžu pomoci kamarádce, která trpí některou z poruch příjmu potravy?	132
Co mám dělat, když jsem onemocněla poruchou příjmu potravy?	133
<b>NÁVYKOVÉ LÁTKY</b> .....	135
Proč a kdy dospívající sahají po návykových látkách	136
Druhy návykových látek	138
Patologické hráčství	142
Když jsou drogy nablízku...	143
<b>ŠIKANOVÁNÍ, ŠPATNÉ VZTAHY VE TŘÍDĚ</b> .....	145
Hlavní znaky šikanování	145
Co není šikanování	145
Oběti a útočníci	146
Jak řešit šikanování	148
<b>ZÁVĚR</b> .....	151