

Úvod.....	7
Díl 1. Vítejte ve světě modelingu.....	8
1. Co je to modeling.....	10
2. Stručná historie modelingu.....	14
3. Důležité předpoklady nutné pro práci v modelingu.....	18
4. Proč se modelingu věnovat.....	26
5. Mužský modeling.....	30
6. Zákulisí modelingu.....	34
Díl 2. Jak se stát profesionální modelkou.....	38
1. Začátky jsou těžké.....	40
2. Ve zdravém těle zdravý duch.....	42
3. Každodenní starosti.....	50
4. Yes, oui... nebo si?.....	54
5. Jak začít.....	56
6. Na co si dát pozor.....	58
7. Výběr agentury.....	60
8. Co by měla smlouva obsahovat.....	64
9. První fototest.....	66
10. Základy pózování.....	68
11. Základy správné chůze.....	82
12. První casting.....	86
13. První cesta do zahraničí.....	90
14. Kdy se můžete považovat za profesionální modelku?.....	100
Díl 3. Kariéra profesionální modelky.....	106
1. Profesionální modelkou.....	108
2. Co se od Vás očekává.....	110
3. Jak můžete zvýšit své šance.....	114
4. Jak úspěšně budovat dlouhodobou kariéru.....	118
5. Základní modelingové trhy.....	120
Paříž.....	120
Milán.....	130
Londýn.....	136
New York.....	142
Tokio.....	148
Madrid a Barcelona.....	154
Atény.....	154
Německo a Vídeň.....	155
Kuala Lumpur a Singapur.....	155
Taiwan, Hongkong.....	156
6. Základní pravidla právní legislativy pro modelky.....	160
Díl 4. Co potom.....	162
1. Odchod do předčasného důchodu.....	164
2. Do čeho investovat.....	166
3. Využití modelingu.....	168
4. Modelka – podnikatelka.....	170
Závěr.....	172
Slovník nejpoužívanějších modelingových výrazů.....	173