

PŘEDMLUVA 6
KDO JE JEAN? 8
SLOVA VOUSATÝCH MUŽŮ 11

1 ★ ÚVOD

CHLUP A VOUS 14
PROČ MÍT VOUSY? 17
NÁVRAT HOLIČŮ 18

2 ★ VÝBĚR VOUSŮ

ZAČÍNÁME 24
HLAVNÍ STYLY VOUSŮ 28

3 ★ STŘÍHÁNÍ VOUSŮ

PRVNÍ KROKY 36
NÁSTROJE 36
STŘÍHÁNÍ KRÁTKÝCH NEBO STŘEDNÍCH VOUSŮ 38
STŘÍHÁNÍ DLOUHÝCH VOUSŮ 45
TVAROVÁNÍ VOUSŮ 48

4 ★ KNÍR

KNÍR JAKO SYMBOL 52
MOVEMBER, CO TO VLASTNĚ JE? 52
HLAVNÍ STYLY KNÍRU 53
STŘÍHÁNÍ A ÚPRAVA KNÍRU 58

5 ★ HOLENÍ

TYPY HOLICÍCH STROJKŮ 64
TRADICE VERSUS MODERNOST 65
JAK OMEZIT NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY 66
TRADIČNÍ HOLICÍ RITUÁL 68

6 ★ PÉČE O VOUSY A PLEŤ

MYTÍ VOUSŮ 76
ČIŠTĚNÍ OBLIČEJE 77
ČESÁNÍ VOUSŮ 78
UHLAZENÍ VOUSŮ 79
VÝŽIVA VOUSŮ 80
HYDRATACE PLETI 81

7 ★ POMOC!

VOUSY MĚ SVĚDÍ 84
MÁM TVRDÉ VOUSY 84
MÁM NEPRAVIDELNÉ NEBO ŘÍDKÉ VOUSY 85
MÁM SUCHÉ VOUSY 85
CO DĚLAT S REZAVÝMI NEBO BÍLÝMI VOUSY 86
POKAZIL JSEM STŘIH VOUSŮ 87

UPOZORNĚNÍ 88
PODĚKOVÁNÍ 89