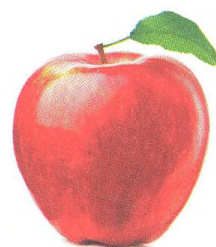


Obsah



ÚVOD	9
1. KRÁSA PLETI TKVÍ V ČIŠTĚNÍ A ODLÍČENÍ.	11
– Čištění jednotlivých typů pleti	12
2. TYPY PLETI	19
– Normální pleť	21
– Smíšená pleť	23
– Mastná pleť	29
– Suchá a citlivá pleť	31
– Velmi suchá a zralá pleť	35
3. Kde se objeví první vrásky aneb PÉČE O OČNÍ OKOLÍ.	41
4. MÓDNÍ TÉMA: STRESOVANÁ PLEŤ A JAK NA NI VYZRÁT	45
5. CO OVLIVŇUJE KVALITU POKOŽKY	50
– Cvičení obličejových svalů	52
– Rady a triky pro hebkou pleť z přírody	52
6. BEZPEČNĚ NA SLUNCI.	57
7. DEPIGMENTACE POKOŽKY.	61
8. PRVNÍ POMOC PRO POKOŽKU V ZIMĚ	63
9. CO PROZRADÍ KRK A DEKOLT?	65
– Pleťové masky na krk a dekolt.	67

10. PÉČE O POPRSÍ	69
11. RUCE JSOU VAŠÍ VIZITKOU	73
12. NOHY VÁS NEJEN NOSÍ, ALE I KRÁŠLÍ	77
– CUKROVKA A NOHY.	78
– DEPIFACE	79
13. TAJEMSTVÍ HEBKÉHO A PRUŽNÉHO TĚLA	85
– Recepty na domácí koupele.	86
14. OBJEVILY JSTE STRIE?	89
15. FENOMÉN, KTERÝ TRÁPÍ MNOHO ŽEN: CELULITIDA	93
– Týdenní ozdravný jídelníček.	97
16. ŘEKNI, NA CO MÁŠ CHUŤ, A JÁ TI POVÍM, CO TI CHYBÍ . .	101
– Pročišťující koktejly na celý rok.	103
17. ABY SE MUŽ LÍBIL	107
18. KOSMETIKA NENÍ JEN OTÁZKOU PENĚZ	111
19. NĚKOLIK DOBRÝCH RECEPTŮ NA ZÁVĚR.	115
Autorky	118

