

Obsah

Předmluva	7	Kosmetika: Nikdo neudělá dvakrát první dojem	58
Všichni hledají nového muže – proběhněte cílem jako první!	9	Péče od hlavy k patě – základní program	59
Akceptujete se takový, jaký jste?	11	Obličej	59
Kosmetika a móda – nic pro muže?	14	Denní holení	61
Zdraví: Vaše tělo a vy – kdo komu velí?	18	Jak pečovat o obličej?	64
Dobré zdraví s požitkem – záleží na způsobu života	18	Co my, muži, v kosmetickém salonu?	65
Požitek bez výčitek svědomí	19	Akupresurou proti vráskám a stresu	65
Stres a workoholismus – nepřátelé muže	23	Problémové oblasti obličeje	68
Stárí – šediny, nebo moudrost?	27	Dodatečná péče o obličej	70
Výživa: Je muž to, co jí?	33	Exoti přicházejí	71
Některé vitaminy důležité pro muže	36	Vlasy	72
Některé minerální látky a stopové prvky důležité pro muže	37	Tělo	74
18 dodatečných rad pro trvale štíhlou linii	40	Ruce a nohy	76
Fitness: Pohyb probouzí unavené muže	43	Mužská péče – zvláštnosti	78
Fitness jako služba – fitness-studia	44	Vůně	78
Fitness doma – cvičební program	46	Make-up pro muže?	80
Posilování	46	Kamufláž – švindlování je povoleno	81
Protahovací cviky (strečink)	49	Tetování	83
Jóga	52	Tempattoo – jednoduchá alternativa	83
Přestávka a fitness – cvičení na pracovišti	54	Laser kontra tetování	84
Kondice – klíč k větší vitalitě	55	Náhrada vlasů a transplantace vlasů	84
10 tipů pro začátečníky ve vytrvalostním tréninku	56	Zkrášlovací operace – kosmetika jehlou a skalpelem	87
		Nejdůležitější operace pro muže – šance a rizika	87
		Oblečení: Schránka muže – sako jako kalhoty?	94
		Normy, styl a individualita	94
		Osobní barvy	98
		Střih a postava	100
		Individuální styl	103

Charisma: Oheň, který vyzařuje zevnitř	105	Sexualita: Každý den vytvářejte novou fascinaci	124
Psychologie úspěchu	106	Nový muž – nedosažitelný ideál, nebo již blízká skutečnost?	130
Komunikace: Muž, který se umí usmívat, magicky přitahuje úspěch	111	Příloha	132
Řeč těla – nevědomé signály našich pocitů	111	Vyhodnocení psychologického testu „Akceptujete se takový, jaký jste?“	132
Já – ty.		Vyhodnocení dotazníku „Jakým stylem komunikujete?“	134
Malá škola kontaktů pro muže	115	Jmenný rejstřík	136
Komunikační styly – ještě jeden psychologický test	118	Věcný rejstřík	137
Pravidla komunikace pro všední den	120	Odkazy na vyobrazení	140