

OBSAH



| | |
|---|----|
| Úvod | 7 |
| Krása pleti tkví v čištění a odlíčení | 9 |
| Typy pleti | 14 |
| Ošetření normální pleti | 17 |
| Jak pečovat o smíšenou pleť | 19 |
| Dospívající, ale i dospělí mívají potíže s mastnou pleť | 22 |
| Starostlivost o suchou a citlivou pleť | 29 |
| Pleť velmi suchá a zralá | 33 |
| Kde se objeví první vrásky? aneb Péče o oční okolí | 38 |
| Módní téma: Stresovaná pleť a jak na ni vyžrát | 41 |
| Co ovlivňuje kvalitu pokožky | 44 |
| Rady a triky pro hebkou pleť z přírody | 47 |
| Bezpečně na slunci | 49 |
| Depigmentace pokožky | 54 |
| První pomoc pro pokožku v zimě | 56 |
| Co prozradí krk a dekolt | 58 |
| Péče o poprsí | 61 |
| Ruce jsou vaší vizitkou | 63 |
| Nohy vás nejen nosí, ale i kráslí | 66 |
| Tajemství hebkého a pružného těla | 69 |
| Objevily jste strie? | 72 |
| Fenomén, který trápí mnoho žen: CELULITIDA | 74 |
| Řekni, na co máš chuť, a já ti povím, co ti chybí | 80 |
| Aby se muž líbil | 85 |
| Kosmetika není jen otázkou peněz | 89 |