

# Obsah

Předmluva .....	9
Smát se fakt hodně nahlas .....	13
Svatý grál vaší krásy .....	19
Rande sama se sebou .....	24
5 zásadních otázek pro vaši krásu .....	35
(Ne)dokonalý ideál vaší krásy aneb je ona hezčí než vy? .....	55
Krása začíná ve vaší hlavě .....	69
Kým byste byla bez té myšlenky? .....	85
Jak na dobrou náladu snadno a rychle .....	100
Krása na cestách .....	102
Žijte svou jedinečností a krásou teď. Potom už nic nebude. ....	111
Máte plotky s panem <i>Bychem</i> ? .....	115
Proč vás vaše pleť miluje (anebo nenávidí) .....	122
Jak si svou pleť hýčkat .....	124
Líčení nemusí být pruda .....	147
Vy a vaše rtěnka .....	158
Co o vás prozradí vaše kosmetická taštička? .....	165
Manikúra .....	170
Jak najít svůj styl a užít si to? .....	172
Tři univerzální pravidla pro váš styl .....	179
Báječné figle pro váš šatník .....	184
O tři kila lehčí i bez diety .....	189
Nejste na to sama .....	194
Vaše krása na fotkách .....	199
Krásná i jako maminka .....	205
Umění být ženou .....	211
Hlavní esence krásy .....	212
Je to jen ve vašich rukách .....	214
7 nových myšlenek a změn, které přivítáte ve svém životě .....	218