

## Obsah:

|   |     |
|---|-----|
| 1. Krása je klíč otevírající nám všechny brány.....                                   | 6   |
| 2. Trochu čarování s Měsícem.....   | 8   |
| 3. Měsíc, přítel našich vlasů.....  | 12  |
| 4. Praktické rady k mytí vlasů.....   | 15  |
| 5. Vypadávání vlasů a jiné vlasové „katastrofy“ .....                                 | 26  |
| 6. Trápení s lupy.....  | 31  |
| 7. Něco o přírodním barvení vlasů.....  | 33  |
| 8. Péče o pleť.....   | 36  |
| 9. Rady, které nemohou zklamat.....   | 39  |
| 10. Kdo mastí, ten září.....  | 42  |
| 11. Využívejme všeho, co nám nabízí příroda.....                                      | 55  |
| 12. Noční můrou zralých žen jsou vrásky.....  | 60  |
| 13. Opálené ano, ne však ugrilované.....  | 63  |
| 14. Akné a ekzémy.....  | 66  |
| 15. Za málo peněz hodně muziky.....   | 71  |
| 16. Pleťové zábaly a masky.....   | 74  |
| 17. Dopřejte tělu občas pobyt v ráji.....   | 82  |
| 18. Oči jako studánky.....  | 87  |
| 19. Ruka, ozdoba každé ženy i muže.....   | 92  |
| 20. Zdravé a pěkné nohy stojí za péči.....  | 101 |
| 21. Rty zdravé a krásné.....  | 109 |
| 22. Čtvero ročních období ve světle péče o náš<br>vzhled.....                         | 111 |
| 23. Žít v harmonii s přírodou je nespolehlivější lék<br>proti stárnutí a nemocem..... | 138 |
| 24. Jíst barevně znamená jíst zdravě.....   | 141 |
| 25. Spánek – garant půvabu.....   | 149 |
| 26. Kdo chce hubnout, musí jíst.....  | 152 |