

OBSAH

RELAXACE TĚLA A DUCHA

Domácí lázně	11
Osvěžující sprcha	11
Vliv teploty	12
Smyslná koupel	12
Pohoda ve vaně	13
Dary moře	16
Mrtvé moře	17
Ošetření po koupeli	18
Osvědčené tipy kosmetičky	19
Čokoláda	21
Cesta ke znovuzrození	22
Co obnášejí tyto procedury	23

TAJEMSTVÍ VŮNĚ

Vůně kolem nás	26
Hřejivý dotyk	26
Relax v koupelně	26
Aromaterapie	27
Olej pro váš nos	28
Proč dát olej pokožce	30
Které éterické oleje nepoužívat	31
Které olejčky používat při estetických karambolech	31

JÍDLEM KE KRÁSE

Zakázané ovoce	33
Hubneme hlavou	34
Moje hříchy	34
Šílené dietářky	35
Zdraví nadevše	35
Kolik stojí život?	35
Koktejly pro krásu a zdraví	36
Očistná kúra – ano, či ne?	37
Ničitelé tuků	38
Jak nakupovat	41

TAJEMSTVÍ LÉČIVÝCH BYLIN

Jak pročistit tělo	44
Vaříme s bylinkami	44
Zdraví ze zahrádky	45
Čaje pro krásu	47
Zelený čaj	47

VITAMINY NEJEN NA TALÍŘI

Vitamin A	49
Vitamin B ₁	50
Vitamin C	50
Vitamin D	51
Vitamin E	52
Vitamin K	52
Vitaminy	53
Ve vašem jídelníčku nesmí chybět	54

CO SI ŽÁDÁ POKOŽKA

Opálení je sexy, ale... ..	57
Jaký jste fototyp?	58
Beta-karoten	58
Peeling neboli „brousek“ na krásu	59
Solárium – ano, či ne?	59
Dolíčky nejen ve tváři	60
Zábaly proti celulitidě	63
Další typy odborných ošetření	63

RADOST Z POHYBU

Jóga – posílení těla i ducha	66
Probouzení jogína	67
Dýchání	67
Pilates	69
Spinning	70
Chůze s hůlkami	71
Co potřebujete?	71

Jak si hole vybrat?	71
Tai-chi	73

KOUZLO DOTYKU

Bez čeho se neobejdete	75
Jakou masáž si dopřát?	77
Kouzlo automasáže	80
Sauna či infrasauna	81
Kdy se sauně vyhnout	81

RUCE – VAŠE VIZITKA

Osm kroků pro krásné ruce	84
Lakování nehtů	85
Umělé nehty	86

NOHY JAKO VÍLA

Sexy stehna	89
Kolena nejsou struhadlo	90
Kotníky jako proutek	90
Hýčkejte si chodidla	91
Když chůze svědí...	92
Lymfodrenáž	92
Zastavte varixy	93
Pryč s „metličkami“	94
Protáhněte se	95
Jak se zbavit...	96
Pedikúry je třeba	97

VLASY – KORUNA KRÁSY

Co dělat když...	99
Mám lupy?	100
Mám mastné vlasy?	101
Vlasy rychle ztrácejí objem?	101
Nejsou rovné ani kudrnaté?	102
Mají svou „hlavu“?	102

Sedm kroků pro správnou péči	103
Mýty a pověry	104
Zbraň jménem kondicioner	104
Věrní pomocníci	105
Opatrné foukání	106
Barvení vlasů – jak na to	107
Výživou k pěkným vlasům	109
Masáž hlavy	109

CHMÝŘÍ PRYČ

Funkční zbraně	112
Domácí ošetření – pro které partie?	113

SVŮDNÝ DEKOLT

Pečujte o ně	117
Samovyšetření prsu	119
Ošetření v salonu	120
Postavte se rakovině	120

MILUJTE SE

Jak probudit touhu	124
Zahodte komplexy	125
Smyslní společníci	125
Zapomeňte na Kámasútru	127
Zkuste tantru	127
O čem se nemluví	129
Sex léčí	129
Antikoncepce	130

ČAS PRO KRÁSU

Kalendář pro krásu	136
Prohřešky na kráse	137
Zajímavé kontakty	138