

OBSAH

KOZMETIKA

STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ

Koža, pleť, pokožka	9
Typy pleti a potrebná starostlivosť.	10
Každý deň od hlavy až po päty	12
Čistenie pleti.	12
Ochrana pleti.	13
Pleťové masky.	14
Čo by si mala vedieť	18
Opalovanie alebo čo sa deje pod slnkom	18
Nieje peeling ako peeling.	23
Odborné kozmetické ošetrovanie.	25
Kozmetický kútik	27
Kozmetický kufrik na cesty.	31
Neodolateľné, ale	33
Tetovanie, trvalý mejkap a piercing.	33
Problémy pleti	36
Akné - tajomstvo nezniteľných vriedkov	36
Ďalšie problémy pleti.	39

STAROSTLIVOSŤ O TELO

Dospievanie a hygiena	43
Muž a žena alebo pár slov o rozdieloch.	44

LÍČENIE A VÔNE

LÍČENIE

Postup pri líčení	83
1. Príprava pleti.	83
2. Základná úprava pleti.	83
3. Zakrytie farebných zmien.	86
4. Zakončenie podkladu.	87
5. Líčenie očí.	88
6. Líčenie pier.	94
7. Oživenie farby tváre.	95
Kúzla a čary alebo	
čo a ako možno líčením upravovať.	97
Tvár.	97
Oči.	97

Menštruácia.	46
Hygienické pomôcky.	49
Čo možno nevieš.	52
Prsia	55
Pravidelná starostlivosť.	56
Ochorenia prs.	57
Potenie	58
Čo možno nevieš.	59
Chĺpky - úplne normálna vec	61
Základné metódy odstraňovania chĺpkov	62
Celulitída alebo ako zvíťaziť	
nad pomarančovou pokožkou.	65

STAROSTLIVOSŤ O RUKY A NOHY

Ošetrovanie rúk a nôh	68
Starostlivosť o ruky.	69
Starostlivosť o nohy.	72
Problémy a ochorenia nechťov.	73
Zdobenie nechťov	75
Čo by si mala vedieť	78
Čo by ti doma nemalo chýbať.	78

Pery.	99
Nezabudni na obočie.	100
Čo by si mala vedieť	102
Ako si vybrať správne líčidlá?	102
Čím všetkým sa môžeš líčiť?	104
Pomôcky na líčenie.	109
Kozmetická taštička na cesty.	112

VÔNE

Rozdelenie vôní	114
Ako si vyberieš tú pravú?	116
Vieš, čo je vrstvenie vôní?	116

KADERNÍCTVO

STAROSTLIVOSŤ O VLASY

Umývanie, ošetrovanie, zábaly vlasov	121
Úprava vlasov	124
Strih, rozčesávanie, sušenie, natáčanie	124
Čo je to styling?	128

MÓDA

ŠATY ROBIA ZÁZRAKY

Štýl a čo to je	141
Nájsť svoj štýl	142
Veľkosť oblečenia	145
Čo by si mala vedieť	146
Symbody, značky a ošetrovanie	147
Bielizeň	148
Niekoľko pravidiel pri výbere	149

KONDÍCIA

CVIČENIE A PÔVAB

Čo sa deje pri cvičení?	163
Cvičenie a	164
Každý raz začínal	166
Výber športového areálu, fitnesscentra	167

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

JEDLOM KU KRÁSE

Ideálna hmotnosť? Existuje?	182
Nadváha a obezita	182
Zásady zdravej výživy	183
Ako zdravo jesť	184
Čo súvisí so zlou životosprávou alebo čo je mentálna anorexia a bulímia	188

OKULARE ČI ŠOŠOVKY

Okuliare alebo šošovky?	191
Okuliare	192
Špeciálne zákroky	192
Kontaktné šošovky	193

Farbenie	129
Módne účesy	131
Problémy a ochorenia vlasov	132
Ako si vybrať kaderníka?	136
Vlasové okienko	137

Pančuchový tovar	151
Čo možno nevieš	152
Topánky, topánočky	153

FARBY A FARBIČKY

Farebné poradenstvo	155
Tajomstvo farieb	159

Pre lepšiu orientáciu	168
Čo to je, keď sa povie	169
Čo si vziať na cvičenie?	171
Cvičenie doma	172
Šport a kozmetika?	177

INTÍMNÝ ŽIVOT

Intímny život	196
Čo by si mala vedieť	198
Výšetrenie u lekára - gynekologické vyšetrenie	198
Metódy antikoncepcie	200
Pohlavné choroby - choroby pohlavných orgánov	204
Ďalšie choroby	205

ČO KAZÍ PÔVAB

Cigarety, alkohol a drogy	207
Fajčenie a cigarety	207
Alkohol	208
Drogy	209