

# Obsah

Kráska a péče o tělo str. 77



Podle  
vlastního rytmu  
V zdravém těle zdravý duch  
Sprcha nebo koupel?  
Chvála nohou!  
Je libo parfém?  
Pozor na slunce!  
Pleť jako broskvička

Moda, vzhled str. 49



Účesy str. 27



Hýčkej si hřívu  
Vyber si střih  
Sponky jsou prima!  
Domácí výroba sponek  
Hrátky s korálky  
Hlavičky jak makovičky!  
Rozverné copánky  
Účesy z druhého konce světa  
Pro sportovkyně  
Kadeřnická skříňka

Oběť módy?  
 Který styl?  
 Život v modré  
 Sukně jsou fajn!  
 Chvála krásných košil  
 Huňaté teplo svetrů  
 Zaostřeno na rukávy!  
 Hra s barvami  
 Bláznivá tílka  
 Vylepši si trička  
 Tip top topy  
 Nachystejte si para –  
 plážové šátky

## Doplňky str. 75



Šátky, šátečky  
 Etno šátky!  
 Můj milý kulíšek  
 Slušivý fleece  
 Bez rukavic ani ránu!  
 Taška pro tento den  
 Ze starých džín  
 Sezónní kapsičky  
 Až po prsty u nohou  
 Do deštivého dne  
 Vyrážíme k vodě...  
 U vody  
 Po návratu z koupání

Malá šperkařská dílna  
 Vlastnoruční korálky  
 Netradiční korálky...  
 Impozantní příroda  
 Přehršel náušnic  
 Ruce samé zlato  
 Na každý den jeden  
 náramek  
 Brož do klopý si vlož  
 Záplava záblesků...  
 Originální šperkovnice

## Šperky str. 103



## Kuchyně str. 725



Zdravě jíst znamená  
dobře žít!  
Pro dobrý začátek  
Na slanou notu  
Pro zdárný růst  
Zázraky s rybami  
Ryba na zdraví ti přidá  
Poběž, bramboro!  
Šokující pekařka  
Celá paleta vitaminů

Renety, malináče...  
Říkali jste červená?  
Modré bobulky  
Variace na žlutou barvu  
Rozkošný čokoládový šok  
Čokoládové proměny  
Čas formiček  
Sušenkové pochutnání  
Piknikový košík

## Dekorace str. 765



Udělej si pořádek!  
Je to...  
pohodlně uložené!  
A la stračena  
V rámečku za kačku  
Suvenýry na šňůře  
Všechno do krabice  
Škola volá!  
Dekorace na stůl...  
Po návratu z vycházky...  
Milé vlčí máky  
Měkoučkové polštářky  
Hmm, tady to ale voní!  
Vázy ve všech podobách  
Příjemné útulno...

## Oslavy str. 195



Slet všech čarodějnic!  
Noc hrůzy  
Vánoční stromek  
Slavnostní tabule  
Karneval, bláznivý rej  
Večírek v maskách  
Čokoládové Velikonoce...  
Oslava v přírodě  
Večírek v pyžamu

## Zahradničení str. 215



Vezmi to od semínek!  
Láskyplná péče  
Královny všech chutí  
Bramborová a rajčatová party  
Čerstvá zelenina ze záhonku  
Trochu pichlavá zahrádka  
Naslouchej řeči květin...  
Její Veličenstvo růže

## Pokusy a hry str. 233



Se vzduchem  
Se světlem  
Se zvukem  
S vodou  
S ledem  
S mořem  
Budoucí námořníci  
Lehčí než voda