

# Obsah:

<b>I. O ženské kráse</b>	2
Tělesná krása ženy. Souměrnost postavy. Co je půvab? Půvab odolává stárnutí. Jak se chovat, abyste získala půvab. Skloubení půvabu a krásy.	
<b>II. Ke kráse ženy patří láska</b>	4
Pohlavní pud. Erotika. Trvalost svazku dvou partnerů. Jsou chladné ženy?	
<b>III. Vliv zdraví na krásu</b>	6
Dýchání čerstvého vzduchu. Nácvik dýchací techniky. Co jíst, abyste byla krásná. Tělesný pohyb. Jóga a psychorelaxační techniky. O oděvu. Spánek.	
<b>IV. K problému jménem droga</b>	14
Alkohol. Kouření. Lékové toxikománie. Tvrdá droga.	
<b>V. Ke kráse ženy patří úsměv</b>	16
Přední část chrupu. Umělé čištění a samočištění chrupu. Prevence fluorem. Tvar a postavení zubů. Povlak zubů. Zubní kaz. Odvápňení zubů. Paradentóza.	
<b>VI. Pokožka a její šlechtění</b>	18
Skladba kůže. Krása pleti a její šlechtění. Jak působí voda na kůži. Lázně teplé. Potní a parní lázně. Sprchy a studené lázně. Koupání pod širým nebem. Očistné kúry. Lázně umělé. Receptář přípravků ke zkrášlení pleti. Žena a vůně.	
<b>VII. Krášlení obličeje</b>	23
Obličej. Čelo. Nos. Brada. Uši. Obočí a řasy. Oči. Návod ke krášlení.	
<b>VIII. O vlasu</b>	27
Složení vlasu. Šedivění vlasů. Jak umývat vlasy a pokožku hlavy. Stříhání a účes. Vypadávání vlasů a prostředky proti tomu. Receptář přípravků ke zkrášlení vlasu.	
<b>Slovo na závěr</b>	29