

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>11</b>
<b>ŠATNÍK</b>	<b>13</b>
Barevné typy	13
Chytrý šatník	15
Módní slovník	22
<b>HARMONIE DUŠE A RELAXACE</b>	<b>25</b>
Sedm pravidel duševní vyrovnanosti	26
Jste v harmonii sama se sebou?	27
Uvolněte se!	32
Pohyb pro dobrou náladu	34
Pohyb pro zdraví	36
Den jen pro sebe	39
<b>VZHLED A FYZICKÝ STAV</b>	<b>43</b>
Ideální postava	43
Nejíst méně, nýbrž jinak	44
Jak správně jíst	45
Rovnováha kyselin a zásad	47
Jednodenní diety	53
Vitaminy a minerální látky	58
<b>KRÁSNÁ OD HLAVY K PATĚ</b>	<b>63</b>
Péče o pleť obličeje	63
Péče o pokožku těla	66
Péče o pleť výstřihu	68
Jak proti celulitidě	69
Péče o vlasy	70

Co dělat, když se dílo nepovede	72
Péče o ruce	74
Péče o nohy	76
Depilace	78
<b>LÍČENÍ</b>	<b>80</b>
Přirozený make-up	80
Dobrodiní pudru	82
Líčení očí	83
Líčení rtů	85
Triky pro dokonalé nalíčení	86
Tečka za krásou: parfém	92
Kolik vůně snese vaše okolí?	92
Kosmetický slovník	93
<b>SPOLEČENSKÝ ŽIVOT</b>	<b>97</b>
Hostitelka	97
Nečekaný host	98
Návštěvnice	98
<b>Společenské události</b>	<b>99</b>
Recepce	99
Banket	100
Galavečeře	101
Raut	101
Coctail	101
Bufet lunch	101
Garden party	101
River party	102
Číše vína	102
Čaj o páté	102
Matiné	102
Vernisáž	102
Slavnostní premiéra	102
Doprovod	103
Pořádání recepce	103
<b>V restauraci</b>	<b>104</b>

---

Zkušený host	104
Výběr menu	105
Bufet	105
Nápoje	106
Přibory	107
Ubrousky	107
Záludné potraviny	108
Obchodní oběd	110
Faux pas	110
Placení	111
<b>Zdravení a oslovování</b>	<b>111</b>
Zdravení	111
Zapamatovat si jméno	112
Oslovování	112
Tykání a vykání	113
<b>Vizitka</b>	<b>113</b>
Tituly	113
Šifry	115
<b>Telefon, fax, dopis</b>	<b>115</b>
Telefon	116
Fax	117
Dopis	117
<b>Kouření</b>	<b>118</b>
Pro nekuřáčky	119
<b>Pomocnice v domácnosti</b>	<b>119</b>
<b>Dopravní prostředky</b>	<b>120</b>
Tramvaj, metro, autobus	120
Taxi	121
Vlak	122
Lod'	123
<b>ZAMĚSTNÁNÍ</b>	<b>124</b>
Hledáte či měníte zaměstnání?	124
Curriculum vitae	124
Průvodní dopis	125
<b>Interview</b>	<b>126</b>

Jak se připravit	126
Interview	126
Reference	127
<b>Zaměstnavatel</b>	<b>128</b>
<b>Hledání zaměstnanců</b>	<b>129</b>
Inzerát	129
Interim	131
Postavení ženy	131
Věk	132
Plat	132
<b>Dobrá rada nad zlato</b>	<b>133</b>
O kompetencích	133
Lež či nepravda	133
Ani bílé, ani černé	133
Jméno je značka	134
Sebejistota	134
Odmítnutí	134
Problémy	134
Humor na schodech	135
Nové pracoviště	135
Sexuální obtěžování	136
Vedoucí, majitelka, manažerka	136
Obchodní jednání	137
Rodina a práce	139
Úspěch a partner	139
<b>PENÍZE</b>	<b>141</b>
Pojištění	141
Cash flow	142
Platební karty	142
Žiro	143
Termínované vklady	144
Netermínované vklady	145
Penzijní fondy	146
Cenné papíry	146
Dividenda	147

Výběr	166
Touroperátor a prodejce	167
Průvodce a delegát	167
Last minute	168
Zvláštní nabídka	168
All inclusive	168
Klub	168
<b>Služební cesta</b>	<b>169</b>
Slevy pro obchodní cestující	170
Víza	171
Klima	172
Oblečení	172
<b>V hotelu</b>	<b>173</b>
Pokoj	174
Služby	175
Koupelna	175
Bazén	176
Obchodní cestující	176
Oblečení	177
Spropitné, check-out	177
<b>Automobil</b>	<b>178</b>
Oblečení	179
Sluneční brýle	179
Větrání	180
Autosedáčka	180
Auto a slunce	180
Pronájem auta	181
<b>Autobus</b>	<b>181</b>
Oblečení	182
Jídlo	182
Nápoje	183
Únava	183
<b>Letadlo</b>	<b>183</b>
Cestovní třídy	184
Kde koupit letenku	184
Letiště	186

---

Informační tabule	186
Check-in	186
Pasová kontrola	187
Gate	187
Do kabiny	188
V letadle	188
Jídlo	188
Přistání	188
Přestup	189
Duty free	189
Zavazadla	189
Přílet	190
Potvrzení letu	190
Časová pásma	191
Dálkový let	191
Charterový let	192
<b>Před odjezdem</b>	<b>193</b>
<b>SLOVO ZÁVĚREM</b>	<b>194</b>