

Obsah

Poděkování ● 11

Ahoj ● 13

1. Tělo: Jak vypadat a cítit se co nejlépe ● 17

Mají chlapani se svými těly také takové trápení? ● 17

Všechno, co jsi vždycky chtěla vědět o prsou ● 19

Jsou pro tebe tvé měsíčky velkou neznámou? ● 25

Správná výška ● 35

Vzrušení kolem cvičení ● 36

Boj s kilogramy ● 38

Nevykoukej pekaři výlohu

aneb Padesát *ano* a *ne* pro zdravé stravování ● 41

Když se to s hubnutím přehání:

poruchy příjmu potravy ● 47

Tělesný pot, tělesné pachy ● 54

Péče o pleť (Milovnice slunce, mějte se na pozoru!) ● 55

Nosatá princezna z ušatého království ● 60

Péče o zrak ● 62

Zuby, kterých si nikdo nevšímá, brzy odejdou ● 63

Péče o vlasy ● 66

Pěkné nehty ● 70

Kosmetika a odívání ● 71

I krásné dívky bývají někdy mrzuté ● 73

Zdravý spánek (Vstávání je tak těžké) ● 74

Mononukleóza a tvé zdraví ● 76

Tělesná postižení ● 78

Řeč těla ● 80

Milá Carol... ● 81

**2. Přátelství: Proč by tě měli mít všichni rádi,
když ani ty nemáš všechny ráda? ● 93**

Přítelkyně jsou věrnější než milenci ● 94

Deset způsobů, jak získat přátele ● 95

Honba za popularitou ● 104

Není nutné, aby se tvoji přátelé měli vzájemně rádi ● 105

Může být tvým přítelem chlapec? ● 106

Hádky a přátelství ● 108

Jak si udržet přátelství ● 110

Taktika telefonování ● 112

Jak být dobrým hostem ● 116

Když se přátelství mění ● 118

Deset způsobů, jak ztratit přátele ● 121

Buď sama sobě přítelkyní ● 122

Milá Carol... ● 127

3. Láska: Zamilování a rozchody ● 139

Jak začít ● 140

Vysílání signálů ● 142

Ke startu, připravit – Pohov! ● 145

Ledy se hnuly:

Třicet způsobů, jak zahájit konverzaci ● 146

Je Amor magor nebo má jen špatnou mušku? ● 149

Jsou lepší starší nebo mladší kluci? ● 151

Můžeš chodit s někým z odlišné etnické, rasové nebo náboženské skupiny? ● 152

Umění říci ne ● 154

Dvacet osm věcí, které můžete dělat kromě toho, že se budete vodit v parku za ruce ● 155

Láska prochází žaludkem, tak to zkus s mým tvarohovým dortem ● 158

Devět trapných situací a jak se s nimi vypořádat ● 160

Jedenáct zaručených způsobů, jak zhatit svůj milostný vztah ● 165

Jak se rozejít a nezlomit si přitom srdce ● 169

Vytrvalá láska ● 174

Postřehy o lásce ● 177

Líbání a to další ● 180

Milá Carol... ● 181

4. Sex: Co bys měla vědět, než řekneš ano ● 193

Udělat to, nebo to neudělat: Toť otázka ● 193

O sexu s rodiči ● 198

Z receptáře Udělej si sama ● 199

Já a sex? ● 201

Upřímná zpověď: Úplně poprvé ● 202

☉ Otěhotnět je snadné – neotěhotnět taky ● 203

Antikoncepční metody ● 208

Co když jsi těhotná? ● 221

Krátký test o tom,

jak odoláváš nátlakům na školním plese ● 230

Heterosexuálové, lesbičky, homosexuálové,
bisexuálové: Sexuální orientace ● 233

Pohlavně přenosné nemoci (PPN) ● 237

Trable, které nejsou k smíchu (a které nepatří k pohlavně
přenositelným chorobám) ● 244

HIV a AIDS ● 246

Znásilnění ● 250

Incest ● 259

Milá Carol... ● 261

5. Rodina: Hnízdečko, jak má být ● 273

Problémy s rodiči ● 274

Rodiče s problémy ● 288

Jsi blázen, když potřebuješ psychologa a nevyhledáš ho ● 298

Sebevraždy mladistvých ● 300

Bratři a sestry ● 303

Nevlastní rodiče a nevlastní sourozenci:

Z nevlastních vlastní ● 311

Příbuzné do salónu a černou ovci do skříně ● 315

Když zemře milovaný a blízký člověk ● 317

Milá Carol... ● 322

6. Vzdělávání: Ze střední školy na vysokou ● 337

Je škola nepřemožitelná nebo nesnesitelná ● 338

Proč by ses měla učit všechny ty nepodstatné věci? ● 339

Rychlokurz studijních návyků ● 340

Existuje mnoho způsobů, jak se můžeš lépe učit a jak si
můžeš vylepšit svůj prospěch ● 341

Poruchy učení: Ty víš, že jsi chytrá, ale... ● 348

Učitelé: Pro peníze by to dělat nemohli ● 351

Když potřebuješ změnu ● 356

Vysoká škola: Jak si vybrat a jak být vybrána ● 363

Milá Carol... ● 383

7. Peníze: Starosti s penězi začínají ● 397

Jak být dobrá (a dobře placená) při hlídání dětí ● 398

Co se dá ještě dělat kromě hlídání dětí

(ale zatím jenom brigádně) ● 402

Vše je v rodině ● 404

Přemýšlej o své budoucnosti ● 407

Životopis ● 413

Jak zvládnout přijímací pohovor na jedničku ● 417

Známosti ● 419

Když tě zaměstnají, nenech se vyhodit – ale mnohdy je lepší včas skončit ● 421

Šetři a utrácej s rozvahou ● 422

Všehochuť o penězích ● 426

Milá Carol... ● 430

8. Kouření, pití a drogy:

Slibuji, že nebudu dělat kázání ● 439

Tabák: Kdy je dobré být srab ● 440

Zamyšlení nad pitím ● 450

Alkoholismus ● 458

Opilí za volantem ● 461

Nezákonné drogy ● 465

Milá Carol... ● 476

9. Čtyři testy na závěr:

Prohlub své sebepoznání ● 487

Nejsi až moc hodná? ● 487

Znáš dobře svou nejlepší přítelkyni? ● 494

Hodíte se k sobě? ● 498

Jsi žárlivá? ● 505

Na *shledanou* ● 511

Rada a pomoc po telefonu v ČR ● 513