

Úvod 6

**Odhalte přirozenou krásu 10**

**V zákulisí 14**

Desatero pro krásu 16

**ZÁKLADNÍ POKYNY 18**

**Pokožka 20**

Naučte se správně zacházet s pletí 22

Problémy a řešení 26

Dejte plet do pořádku 28

Ochrana před slunečními paprsky 32

Desatero pro zářivou plet 34

**Odstíny pleti 36**

Porcelánová 38

Světlá 40

Světle olivová 42

Tmavě olivová 44

Tmavá 46

**Půvabná v každém věku 48**

Od teenagerek po dvacetileté 52

Od 25 do 30 let 53

Od 35 do 40 let 54

Čtyřicátnice 55

Padesátnice 56

Šedesátnice a starší ženy 57

**Kosmetické pomůcky 58**

Základní vybavení 60

**Zázračné přípravky a klíčová slova  
pro krásu 62**

**Sledujte módní trendy 66**

Jaro/léto 68

Podzim/zima 72

10 základních věcí do pouzdra  
s líčidly 76

**ŠKOLA LÍČENÍ 78**

**Jak na to 80**

**Dokonalé oči 82**

Dokonalé oči 83

Tvar očí 84

Barva očí 86

Nádherné obočí 88

Elegantní linka 90

Oční stíny 92

Krok za krokem k bezchybným očním  
stínům 96

Krok za krokem ke kouřovým očím 98

Svůdné řasy 100

10 typů líčení očí 104

**Obličej bez chyb 106**

Korektor 112

Pudr 116

Rozjasňování 118

Konturování 120

**Okouzlující tváře 122**

**Bezchybné rty 128**

Úprava 130

Červené rty 132

Tvar rtů 134

10 typů líčení rtů 136

**Upravené nehty 138**

Vlastnoručně provedená manikúra  
a pedikúra 140

**ZÍSKEJTE OSOBITÝ  
VZHLED 142**

**Denní líčení 144**

Půvabná každý den: porcelánová 146

Půvabná každý den: světlá 148

Půvabná každý den: olivová 150

Půvabná každý den: tmavá 152

Kouzelná ve dne 154

Půvabná v zaměstnání 158

Nevěsta s ruměncem 164

Mamka jako obrázek 168

**Večerní líčení 172**

Krásná po setmění: porcelánová 174

Krásná po setmění: světlá 176

Krásná po setmění: světle olivová 178

Krásná po setmění: tmavě olivová 180

Krásná po setmění: tmavá 182

Chytrá a okouzlující 184

Slavnostní kouzlo červených koberců  
188

Tančící královna 192

Významná schůzka 196

**Dovolená 200**

Na pláži 202

Úchvatná za chladného počasí 208

Na venkově 212

Létáte často? 216

Schéma obličejů 220

Poděkování 223