

Obsah

Tělo a duše v rovnováze	7	Sprchové a koupelové přísady	35
Po stopách krásy	8	Koupelové oleje	35
První krok: objevit sama sebe	8	Mýdla a syndety	35
Přirozená krása bezplatně	10	Vyhlazení kůže: peeling a masáž	36
Vyspěte se do krásy	10	Správná technika peelingu	36
Co ruší spánek pro krásu	11	Tipy pro suchou masáž kartáčkem	36
7 pravidel zdravého spánku	11	Jak postupovat při peelingu a masáži kartáčkem	37
Načerpejte energii k uvolnění	12	Denní nanášení krémů, olejů...	38
Osvědčené relaxační metody	12	Kůži chráníme – „nedusíme“	38
Jóga - jednota těla a duše	12	Citlivá místa: dekolt a krk	40
Shiatsu: přesně vypočtené uvolnění	14	Tipy na péči o dekolt a krk	40
Fit díky sauně a masáži	16	Kdy můžeme odhalit dekolt	40
Jak se správně „saunuje“	16	K dekoltu patří i krk	40
Sauna - zdravé pocení	16	Jak zabránit vráskám na krku a dvojitě bradě	41
Masáž - blahodárné dotyky	16	Jak udržet tvar prsou	42
Pobyty krásy	18	Speciální tipy pro krásná ňadra	42
Zkrášlovací program – jde jen o vás	18	Cviky pro krásná ňadra	42
Co spojuje krásu a zdraví	20	Jak zpevnit problémové zóny	44
Co často ovlivňuje vzhled	20	Trénink břicha a hýždí	44
Díky lymfatické drenáži se cítíme opět dobře	21	Super tipy na břicho	45
Co způsobuje vady krásy	22	Cvičení na břicho, hýždě a nohy	46
Jezte zdravě a pro krásu	24	Jak pořádně rozhybat svaly	48
Zdravá, fit a štíhlá současně	24	Speciální tipy na břicho a hýždě	49
Zkrášlovací vitamíny	25	Co dělá nohy krásné	50
Třítýdenní dieta pro zdraví a krásu	26	Oblékání přiměřené nohám	50
Krásná navzdory stresu	30	Depilace nohou	51
První pomoc pro unavenou pleť	30	Buďte zadobře se svými nohama	52
Rychlý program: fit a krásná	31	Pomůcky k péči o nohy	52
Krásné tělo	33	Co osvěží unavené nohy	53
Jemná péče od hlavy k patě	34	Ruce leccos prozradí	54
Tipy na koupele a sprchování	34	Tipy na péči o nehty	54
		Kosmetický program – hebké a jemné ruce	55
		Manikúra a lakování nehtů	56
		Péče o nehty a kůžičku	56

Perfektně nalakované nehty	56	Špičková technika v péči o pleť	86
Tipy na skvěle nalakované nehty	57	Zvláštní typy pro citlivou pleť	88
Nehty a zdraví	58	Jemné přípravky pro citlivou pleť	88
Co signalizují jednotlivé nehty	58	Rychlý program - první pomoc pro citlivou pleť	89
Jak napomoci krásě?	60	Oči a rty: vyplatí se zvláštní péče	90
Žádné informace – žádná operace	60	Každodenní péče o oči	90
Je dobré vědět	61	Co oči osvěží	91
Mírná cesta k liftingu	61	Speciální typy na péči o rty	92
Deodoranty: bez nich to nejde	62	Jak na vrásky kolem očí	93
Musíme používat deodorant denně?	62	Jak se chránit proti akné, pupínkům a drsné pleti	94
Co dělat, když deodorant škodí kůži?	63	Speciální typy proti vráskám	96
Kožní problémy a co s nimi	64	10 nejdůležitějších otázek k péči o obličej	98
Jak se bránit celulitidě?	66		
Test: Máte celulitidu?	66		
Proč se u žen objevuje celulitida	66		
Proti celulitidě od základu	68	<i>Profesionální ličení</i>	<i>101</i>
Týdenní program proti celulitidě	68	Správný podklad	102
Základní pilíře léčby	69	Kamufláž, speciální krycí prostředek	102
Pomocné masážní přístroje	70	Správné nanášení	103
Účinné krémy a gely	70	Základní vybavení na ličení	104
Éterické oleje	71	Nalézt tu správnou barvu	106
Pohyb je alfou a omegou	71	Pudr, hedvábné matný a účinný	108
Rozumná výživa je nezbytná	71	Udělejte se svým obličejem něco navíc	110
Gymnastikou proti celulitidě	72	Zářivě krásné oči	112
Trénink svalů ničí tukové buňky	72		
„Zázračné prostředky“ proti celulitidě	74		
Krásný obličej	77		
Napřed vyzkoušet, poté aplikovat	78		
Otestujte svoji pleť	78		
Suchá pleť	78		
Mastná pleť	79		
Citlivá pleť	79		
Co patří k péči o obličej	80		
Jen přírodní kosmetika?	82		
Osvěžení: masky a zábaly	84		
Aby masky správně působily	84		



Obočí a řasy			
Triky při líčení obočí	114	Rychle obarvit a rychle zase smýt	144
Tvar a barva řas	114	Intenzivní nebo jemné přípravky	146
Barva a lesk na rty	116	Dlouhodobé tónování nebo obarvení	146
Drobné rozdíly	116	Barvení klasickými odstíny	146
Jak na to, aby rtěnka dlouho vydržela	117	Rostlinné barvy – šetrné a krásné	147
Líčení podle typu	118	Nalézt správný účes	148
Make-up pro sportovní typ	118	Co musí účes splňovat	149
Make-up pro přírodní typ	120	Objevit dobrého kadeřníka	150
Make-up pro romantický typ	120	Kadeřnictví podrobeno zkoušce	150
Make-up pro klasický typ	122	10 nejčastějších otázek na téma vlasy	152
Make-up pro extravagantní typ	124	Problémy s vlasy – jak vznikají a co s nimi dělat	154
Tipy na líčení pro zralé ženy	126		
Co dělá ženu mladší a hezčí	126	<i>Užívat slunce rozumně</i>	
Rychlý program – osvěžení make-upu během dne	127	<i>a přiměřeně</i>	157
10 nejčastějších otázek na téma líčení	128		
		Rozumné opalování	158
Krásné vlasy a péče o ně	131	Tipy na slunnou dovolenou	158
Krásné vlasy díky šetrnému mytí	132	5 tipů pro všechny, kteří se chtějí opalít	159
7 tipů pro zdravé vlasy	132	Jakou ochranu potřebuje pleť?	160
Jak správně umývat vlasy	133	Variety ochranných prostředků	160
Péče o vlasy a účes	134	Pravidla ochrany proti slunečnímu záření	161
Cílená a přiměřená péče o vlasy	134	10 nejdůležitějších otázek na téma slunce	162
Pomůcky k vytváření účesu	136		
Fén: vysouší a zároveň tvaruje vlasy	136	<i>Lexikon krásy od A do Z</i>	165
Jaké máte vlasy?	138		
Snadná péče o normální vlasy	138		
Tipy na péči o dlouhé vlasy	138		
Mastné vlasy potřebují speciální a jemné zacházení	139		
Suché vlasy vyžadují hodně péče	140		
Problémy s jemnými vlasy	140		
Pomoc, lupy	142		
Co se suchými nebo mastnými lupy	142		
Když se kůže na hlavě „bouří“	143		
Odvaha změnit barvu	144		
Alergie na tónovací a barvicí přípravky	144		

