

OBSAH

- MÓDA JE SYMBOLEM MLÁDÍ (ÚVOD)** 11
*V podstatě je to změna reagující na potřeby a rozvoj lidské společnosti.
Je komplexem působivých jednotlivostí, které spolu mají tvořit souladný celek. Podstatou této harmonie je osobní kultivovanost a vzdělanost. Krása se musí pěstovat, módě a jejím zákonům se musí rozumět.*
- VELKÉ VZORY MÓDY** 17
*aneb když dva dělají totéž, není to totéž . . . !
Chtěly bychom se podobat manekýnkám, zpěvačkám, ale . . . ! Vliv jeviště, televizní obrazovky a stříbrného plátna na vývoj módy.*
- ODOLAT KULTU JEJÍ OSOBNOSTI
JE PRÝ DOSTI NESNADNÉ** 27
Jaký jsem vlastně typ? Sportovní emancipovaná dívka nebo romantický snilek s jemnými křivkami postavy, bílou pleť a lадnými pohyby? Jaká móda mi přísluší?
- ABY VŮNĚ VÍC VONĚLY** 35
Základem půvabu a osobní kultury je hygiena. Pak teprve následuje dekorativní kosmetika, dezodory, kolínské, parfémý a ostatní zbraně módní strategie.
- TĚLO ROVNÝ JAKO LAJNA,
NEJROVNĚJŠÍ ZE VŠECH LAJN** 45

Kultura pohybu, mimika, ovládání se, chůze. Umíte si pěkně sednout? Jak vystupujete z vozu?

- ČAROVNÝ PROUTEK MÓDY — BARVY** 56
Teorie o barvách a jejich kombinacích. Jejich uplatnění v módě.
- TWIGGY KONTRA BUCHTIČKA** 72
Také dívky plných postav se mohou oblékat módně, vědí-li jak na to: proporce, střihy, barvy a styl, to všechno je nutno sladit s vlastním „já“.
- POTKAL JSEM DÍVKU . . .** 89
Jak nás vidí aneb dívka v očích mladých mužů. Co jim imponuje, co kritizují, co neodpouštějí.
- MÓDA JE UMĚNÍ** 103
Dívky ve stejných šatech, a přece každá jiná. Umění doplňovat, ožívovat, zpestřovat, upravovat.
- MALIČKOSTI SVĚTOVÉ DŮLEŽITOSTI** 122
Nic netrvá věčně, aneb opravujeme, spravujeme, — technické minimum šití.
- NESTAČÍ SI JEN VYBRAT** 147
Nakupujeme v konfekci — velikostní sortiment. Nebojte se párat! Šaty nám musí padnout!
- NECHYTEJ MĚ KOLEM PASU,
POMAČKÁŠ MI KRÁSU** 174
Doma se převlékáme z hygienických důvodů. Udržujeme a ošetřujeme oděvy. Pereme, žehlíme, čistíme.
- RÁNO V ŠEST A PAK CELÝ DEN** 188
Kolem osobního prádla. Jeho volba, tabulky měř, jeho udržování.
- PRACUJI, PRACUJEŠ, PRACUJEME** 200
Pracovní oděvy a móda.

NEJEN PRACÍ ŽIV JE ČLOVĚK	210
<i>Volný čas a móda.</i>	
MÓDA JAKO HOBBY	279
<i>Základní jednoduchý šatník doplněný módou boutique. Návrhy na jednotlivé oděvní součásti šitého a pleteného ošacení, popisy, stříhy a postupy práce v rámci hesla „Udělej si sám“.</i>	
DOSLOV	349