

Obsah

PROČ JSOU PRO NÁS KRÁSA	
A ŠTÍHLÁ POSTAVA TAK DŮLEŽITÉ?	5
Od Rubensových žen ke Kate Mossové	7
Krásné pohlaví – strast nebo slast?	10
Pozor! Stop!	12
KDYŽ NAJEDNOU NIC NENÍ TAK JAKO DŘÍV	14
Tanec hormonů, aneb co se děje v pubertě?	14
„Body shaping“, aneb proč tvarování těla nefunguje	16
A co kluci?	19
Z chlapce mužem	20
„Nový“ muž a jeho ideály krásy	21
I kluci mají problémy s jídlem	23
POZOR – SLEPÁ ULIČKA: NEBEZPEČNÁ MÁNIE ŠTÍHLOSTI	25
Špatné svědomí roste s jídlem:	
Proč mívají ženy při jídle pocity viny?	25
Co vlastně znamená „příliš tlustá“?	29
Proč diety nefungují a proč jsou dokonce nebezpečné	30
Jojo-efekt	33
Obchod s dietami:	
Na boji proti kaloriím se dá hodně vydělat	35
Zázračné prostředky bez zázračného účinku	37
A náhle je tu anorexie...	42
Co jsou vlastně poruchy stravovacích návyků?	43
Poruchy stravovacích návyků mají mnoho příčin	48
Ověř si své stravovací návyky	49

KDYŽ SE Z JÍDLA STANE PEKLO	51
Co bys měla vědět o anorexii	53
Příznaky anorexie	56
Neblaze proslulá dvojčata	56
Co bys měla vědět o bulimii	58
Příznaky bulimie	62
„U nás se jedlo vždycky chaoticky“	62
Jsem nemocná – pomozte mi!	65
Jak si mohu pomoci sama?	65
Nejdřív by sis měla ujasnit pár věcí	66
Pryč s váhou!	67
Skoncuji s projímadly!	68
Pozoruj se!	68
Mluv o tom!	69
Kde najdu první pomoc?	70
Která terapie je ta správná?	71
Co se vlastně při terapii děje?	72
Kdo terapii hradí?	74
Jaké formy terapie existují?	74
Projekt „pathways“	77
„Pochopila jsem, že nemůžu vypadat jako Claudia Schifferová“	78
MOJE TĚLO – NEZNÁMÁ BYTOST	82
Prsa	82
Skoro žádná žena není spokojena se svými prsy	83
Zázračná podprsenka a zázračné krémy	85
Břicho, nohy, zadek	87
Problémové partie vznikají v hlavě	87
Drama jménem celulitida	90
Pleť	92
Akné – proč právě já?	92

Pravé a umělé sluníčko	94
Syndrom Pamely Andersonové	97
O prsních implantátech a nových nosech, aneb pravda o plastických operacích	97
OBCHOD S KRÁSOU	103
Pravda o modelkách	103
Proč jste tak hubená, Victorie?	107
Venuše z Londýna a blondýna z Texasu	110
Dílna trendů	112
Sebevědomá od hlavy k patě	113
Pravá krása – zboží nebo skutečnost?	115
Kosmetický žargon	117
S make-upem nebo bez?	121
KŘIVKY A KILA A ŽÁDNÉ KOMPLEXY	124
Co teď můžeš udělat pro své tělo?	124
Krása, která vychází zevnitř: zdravá výživa	124
Na stopě kalorickým bombám	125
Co jsou vlastně kalorie?	126
Co mám jíst?	128
Pít, pít, pít!	134
Máš chuť na sladké?	135
Osm pravidel zdravé výživy	137
Sport postaví unavené dívky na nohy	138
Sport pro zábavu	140
Nejoblíbenější sporty mladých lidí	142
Tipy pro vyznavače gaučového povalečství	143
Nová posedlost – „fitnessoví maniaci“	144
Osvědčené relaxační techniky	146

TY – TO NENÍ JEN TVÉ TĚLO	151
Měj se ráda:	
základní kurz sebevědomí	152
„Připadám si krásná“ – program o deseti krocích	154
Buď sama sebou:	
Co říkají ostatní, ti může být ukradené!	157
Vtipné odpovědi na hloupé otázky	160
Jak se naučíš lépe se prosazovat	164
Trénink sebevědomí – pět zlatých pravidel	164
Poradenská centra	169
Obsah	171