

Než otevřete naši knížku	5	Jaká líčidla používáme na obočí, řasy a víčka?	35
MÁME ZNÁT SVOU PLETĚ	6	Červeň na tváři	36
Normální pleť	6	Ještě jsme nemluvili o ladicích na nehty	36
Máte suchou pleť?	7	Víte něco o aerosolech?	37
Mastná pleť	8	PACHY A VŮNĚ	37
Směšná pleť	9	Kolínská voda nebo parfém	38
Dráždivá pleť	10	KOUPEL PRO POTĚŠENÍ	40
ČIŠTĚNÍ PLETI	11	PLASTICKÁ CHIRURGIE SLOUŽÍ KRÁŠE	42
Večerní čištění pleti	11	LESKNE SE VÁM PLETĚ?	43
Ranní čištění pleti	12	AKNĚ (TRUDOVINA)	44
Čištění mezi dnem	12	MATEŘSKÁ ZNAMENÍ	46
Hluboké čištění pleti	12	BRADAVICE	48
Obklady	13	MÁTE PIHY?	49
Parní lázeň	13	CO JSOU TO JATERNÍ SKVRNY?	50
VÝŽIVA PLETI	14	VÍTE NĚCO O VITILIGU?	50
MASKA A ZÁBALY	16	PŘEBYTEČNÉ CHLOUPKY	51
Parafínová maska	20	Obočí	51
OCHRANA PLETI	20	Horní ret	51
Kosmetické přípravky	21	V podpaží	53
Začneme vodou	21	Nohy	53
Bez mýdla to nejde	22	MÁTE HEZKÉ OČI?	55
Pletová voda	22	Očím škodí:	56
Pletové mléko	23	Očím prospívá:	57
Pletové krémy	23	MÁTE HEZKÝ PROFIL?	57
Co víte o masáži	25	VÝRAZNÁ ÚSTA	60
Obava z vrásek	28	PÉČE O VLASY	62
Cvičení proti vráskám	30	Co víte o vlasech?	62
Zevní úprava (makeup)	30	MYTÍ VLASŮ	63
Pudry	34	Jak často?	63
Co víte o rtěnkách	34	Čím?	64

- Vlasy sušíme 64
 Rychlé vyčistění 65
 Masáž hlavy 65
 ÚPRAVA VLASŮ 66
 Hřeben 66
 Kartáčování 66
 Sušení do vln 67
 Používání natáček a pinetek 67
 Škodí vlasům tuprování? 68
 Laky na vlasy 68
 Barvení vlasů 69
 Přelivy 69
 Trvalá ondulace 70
 ÚČES A CELKOVÝ VZHLED 70
 Máte chuť na módní paruku? 72
 Padání vlasů 72
 Náhlý výpad vlasů 72
 Dlouhodobé padání vlasů 73
 Trvalá ztráta vlasů 74
 DESATERO RAD PRO
 OŠETŘOVÁNÍ VLASŮ 74
 Na krk často zapomínáme 75
 Správné držení hlavy i ramenou 76
 Cvičení proti podbradku 76
 Cvičení pro pěkná ramena 78
 POPRSÍ 79
 Několik cviků pro prsní svaly 80
 ŠTÍHLÉ BOKY 82
 PĚKNÉ NOHY 83
 RUCI MLUVÍ 85
 Mytí rukou 86
 Ošetření rukou po mytí 86
 Ochrana rukou 87
 Červené ruce 88
 Několik poznámek k úpravě nehtů 89
 Čtvrthodinka pro ruce 90
 Změny a choroby nehtů 92
 ZDRAVÉ NOHY 94
 Koupel nohou 95
 Ošetřování nohou po koupeli 96
 Péče o nehty 96
 Tělocvik pro lýtka, stehna a hýždě 97
 Vyrovnávací cviky pro ploché nohy 98
 Rychlá pomoc při únavě nohou 99
 Máte křečové žíly? 100
 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA 101
 Pravidla správného držení těla 103
 Dýcháte správně? 104
 Dechová cvičení 105
 ZDRAVOTNÍ DESETIMINUTOVKA
 O POLEDNÍ PŘESTÁVCE 108
 PŘÍLIŠNÁ ŠTÍHLOST KRÁSE
 NEPROSPÍVÁ 109
 JAK JSTE SE VYSPALA? 110
 OPALOVÁNÍ 113
 OTUŽOVÁNÍ 115
 PÉČE O PLEŤ V ZIMĚ 116
 RANNÍ ČTVRTHODINKA NA CHATĚ 119
 DESATERO RAD PRO ÚSPĚŠNOU
 DOVOLENOU 121
 KOSMETIKA V KUCHYNI 122
 ZDRAVÍ A KRÁSA PATŘÍ
 KUMĚNÍ ŽIT 123
 Teprve čtrnáct! 123
 Včera mi bylo osmnáct... 124
 Třicet let 125

Čtyřicet let je dvakrát dvacet 126
PRAVIDLA DOBRÉHO
OBLÉKÁNÍ 127
NADBYTEČNÉ KILOGRAMY
ŠKODÍ ZDRAVÍ 129
Příklady dietních dnů 132
SYROVÁ STRAVA PROSPÍVÁ
ZDRAVÍ A KRÁSE 133
VITAMÍNY, MINERÁLNÍ SOLI
A KRÁSA 134
DŮVĚRNĚ MEZI NÁMI 137
CO NEVIDÍ MUŽ RÁD 139
KOSMETICKÉ NÁŘADÍ
A ČISTOTA 140
KULTIVOVANÁ ŘEČ 142

TAKÉ MUŽ MÁ SVÉ KOSMETICKÉ
PROBLÉMY 143
BUDOUCÍ MAMINKA PEČUJE
O SVŮJ VZHLED 145
Pravidelně cvičí 145
Dbá na hygienu 147
Pěkně se obléká 147
Správně se živí 148
Pečuje o pleť 149
Má dobrou náladu 149
K UPRAVENÉ MAMINCE PATŘÍ
HEZKÉ DÍTĚ 149
Předčasně narozené dítě 153
Kojenecký ekzém 153
NA SHLEDANOU! 154