

OBSAH

- Než otevřete naši knížku 5
MÁME ZNÁT SVOU PLEŤ 6
Normální plet 6
Máte suchou plet? 7
Mastná plet 8
Smíšená plet 9
Dráždivá plet 9
ČIŠTĚNÍ PLETI 10
Večerní čištění pleti 11
Ranní čištění pleti 12
Čištění mezi dnem 12
Hluboké čištění pleti 12
Obklady 12
Parní lázeň 13
Parafínová maska 14
VÝŽIVA PLETI 14
OCHRANA PLETI 16
Kosmetické přípravky 17
Začneme vodou 17
Bez mýdla to nejde 17
Pletová voda 18
Pletové mléko 18
Pletové krémy 19
PUDRY 21
CO VÍTE O RTĚNKÁCH? 21
Jaká líčidla používáme na obočí, řasy a víčka? 22
Červeň na tváři 23
Vlasové přípravky 23
- Ještě jsme nenluli o ladicích na nehty 24
Víte něco o aerosolech? 24
PACHY A VŮNĚ 25
Kolínská voda, nebo parfém 26
KOUPEL PRO POTĚŠENÍ 27
MASKY A ZÁBALY 30
CO VÍTE O MASÁŽI? 33
OBAVA Z VRÁSEK 35
Cvičení proti vráskám? 36
PLASTICKÁ CHIRURGIE SLOUŽÍ
KRÁSE 37
LESKNE SE VÁM PLEŤ? 38
AKÉN (TRUDOVINA) 38
MATEŘSKÁ ZNAMENÍ 40
BRADAVICE 42
MÁTE PIHY? 43
CO JSOU TO JATERNÍ SKVRNY? 44
VÍTE NĚCO O VITILIGU? 44
PŘEBYTEČNÉ CHLOUPKY 45
Obočí 45
Horní ret 45
V podpaží 47
NOHY 47
ZEVNÍ ÚPRAVA (MAKE UP) 47
MÁTE HEZKÉ OČI? 52
Očím škodí? 54
Očím prospívá? 54
MÁTE HEZKÝ PROFIL? 55

- VÝRAZNÁ ÚSTA 57
PÉČE O VLASY 59
Co víte o vlasech? 70
MYTÍ VLASŮ 61
Jak často? 61
Čím? 61
Vlasy sušíme 62
Rychlé vycištění 63
Masáž hlavy 63
ÚPRAVA VLASŮ 63
Hřeben 63
Kartáčování 64
Sušení do vln 65
Používání natáček a pinetek 65
Škodí vlasům tupírování? 66
Laky na vlasy 66
Barvení vlasů 66
Pělivy 67
Trvalá ondulace 67
ÚČES A CELKOVÝ VZHLED 68
Padání vlasů 69
Náhlý výpad vlasů 70
Dlouhodobé padání vlasů 70
Trvalá ztráta vlasů 71
DESETERO RAD PRO
OŠETŘOVÁNÍ VLASŮ 72
Na krk často zapomínáme 74
Správné držení hlavy i ramenou 74
Cvičení proti podbradku 75
Cvičení pro pěkná ramena 76
POPRSÍ 77
Několik cviků pro prsní svaly 78
ŠTÍHLÉ BOKY 80
PĚKNÉ NOHY 81
RUCE MLUVÍ 83
Mytí rukou 84
Ošetření rukou po mytí 84
Ochrana rukou 85
Červené ruce 86
Několik poznámek k úpravě nehtů 87
Čtvrthodinka pro ruce 88
Změny a choroby nehtů 89
ZDRAVÉ NOHY 92
Koupeľ nohou 93
Ošetření nohou po koupeli 93
Péče o nehty 94
Tělocvik pro lýtka, stehna a hýždě 94
Vyrovnávací cviky pro ploché nohy 96
Rychlá pomoc při únavě nohou 97
Máte křečové žíly? 98
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA 100
Pravidla správného držení těla 102
Dýcháte správně? 103
Dechová cvičení 105
ZDRAVOTNÍ DESETIMINUTOVKA
O POLEDNÍ PŘESTÁVCE 107

PŘÍLIŠNÁ ŠTÍHLOST KRÁSE
NEPROSPÍVÁ 108
JAK JSTE SE VYSPALA? 109
OPALOVÁNÍ 112
OTUŽOVÁNÍ 114
PÉČE O PLEŤ V ZIMĚ 115
RANNÍ ČTVRTHODINKA NA CHATĚ 118
DESATERO RAD PRO ÚSPĚŠNOU
DOVOLENOU 120
KOSMETIKA V KUCHYNI 121
ZDRAVÍ A KRÁSA PATŘÍ
K UMĚNÍ ŽÍT 122
Teprve čtrnáct! 122
Včera mi bylo osmnáct... 123
Třicet let je 124
Čtyřicet let je dvakrát dvacet 125
PRAVIDLA DOBRÉHO OBLÉKÁNÍ 126
NADBYTEČNÉ KILOGRAMY
ŠKODÍ ZDRAVÍ 128
Příklady dietních dnů 131
SYROVÁ STRAVA PROSPÍVÁ
ZDRAVÍ A KRÁSE 132

VITAMÍNY, MINERÁLNÍ SOLI
A KRÁSA 133
DŮVĚRNĚ MEZI NÁMI! 136
CO NEVIDÍ MUŽ RÁD 138
KOSMETICKÉ NĀRADÍ
A ČISTOTA 139
KULTIVOVANÁ ŘEČ 141
TAKÉ MUŽ MÁ SVĚ KOSMETICKÉ
PROBLÉMY 142
BUDOUCÍ MAMINKA PEČUJE
O SVŮJ VZHLED 144
Pravidelně cvičí 144
Dbá na hygienu 146
Pěkně se obléká 147
Správně se živí 147
Pečuje o pleť 148
Má dobrou náladu 148
K UPRAVENÉ MAMINCE PATŘÍ
HEZKÉ DÍTĚ 148
Předčasně narozené dítě 152
Kojenecký ekzém 152
NA SHLEDANOU! 153