

OBSAH

O autorce

Předmluva od Katie Boyleové

Úvod / 9

Strategie krásné pleti / 13

Část první: Výživa

Strava pro krásnou pleť - a ničitelé pleti / 17

Tuky a fakta / 37

Výživa pleti / 49

Důležitost dobrého zažívání / 79

Část druhá: Čistota

Jarní úklid vaší pleti zevnitř... / 85

...a zvenku! / 95

Část třetí: Krása

Péče o typ vaší pleti / 107

Bezpečně na slunci / 119

Útok akné / 123

Ekzém a lupenka / 137

Nezbytnosti pro vlasy / 149

Ruce a nehty / 159

Supertypy pro krásu / 165

Část čtvrtá: Zdraví

Dech života / 175

Spánek, dřímota, odpočinek / 185

Cvičení a posilování / 189

Dodatek: První pomoc pro pleť / 191

Na závěr slovo lékaře... / 200

Vysvětlivky / 202

Příklady vitaminových preparátů
dostupných v našich lékárnách / 204