

My a lidé kolem nás **9**

Co všechno už bylo **21**

Cesta ke zdraví a kráse **29**

- Umění žít zdravě a plně **31**
 - Spánek **32**
 - Ranní čtvrt hodinka tělocviku **32**
 - Pracujete vstojě? **33**
 - Máte sedavé zaměstnání? **37**
 - Vadné držení těla **42**
 - Aktivní odpočinek **42**
 - Oblíbili jste si některý sport? **43**
 - Opalování nesmíte přehánět **44**
 - Jak se tedy opalovat? **45**
-

Porce a proporce **49**

- Kolik vážíte? **51**
 - Nepřejídáte se? **51**
 - Jak zhubnout? **52**
 - Redukční diety **53**
 - Máme léky proti otylosti? **54**
 - Tělocvik a sporty — neúčinnější lék **55**
 - Masáže? Parní lázně? **59**
-

Trochu nudná kapitola **61**

- Složení kůže **63**
 - Pokožka **64**
 - Vazivová vrstva kůže — škůra **64**
 - Podkožní vazivo **65**
 - Krevní a mízní cévy **65**
 - Vegetativní a senzitivní nervová vlákna **65**
 - Vlasy **66**
 - Nehty **66**
 - Mazové žlázy **66**

Dnes a denně 71

- Čistota — hlavní podmínka zdraví a krásy 73
Jak často se máme koupat? 73
Očistné lázně 74
Vodoléčba 76
Parní a horkovzdušné lázně 76
Bojíte se zubní vrtačky? 77
Čistíte si zuby správně? 78
Jděte včas k zubnímu lékaři 79
Péče o rty 79
Péče o ruce 80
Ošetřujte ruce pravidelně 80
Studené ruce — upřímné srdce? 82
Masáž rukou 82
Nadměrné pocení rukou 83
Aby si ruce odpočinuly 83
Manikúra 83
Nohy si zaslouží péči 85
Obuv 86
Dopřejte nohám odpočinek 87
Nosíte gumovou obuv? 88
Plísňová onemocnění 88
Pravidelné ošetření nohou 89
Nehty na nohou 89
A na závěr něco o punčochách 89
O vlasech 90
Růst vlasů 91
O mytí vlasů 92
Denní úprava vlasů 93
Suché vlasy 94
Jak ošetřujeme mastné vlasy? 96
Aby byly vlasy zdravé 96

Jakou máte pleť? 101	
Typ pleti 102	
Normální pleť 103	
Večerní očištění pleti 104	
Výživa pleti 104	
Denní ochrana pleti 105	
Úprava obličeje během dne 106	
Mastná pleť 107	
Večerní ošetření mastné pleti 108	
Hluboké čištění mastné pleti 108	
Ranní péče o mastnou pleť 109	
Příčiny mastné pleti 110	
Suchá pleť 111	
Příčiny suché pleti 111	
Ošetření suché pleti 112	
Večerní očištění suché pleti 112	
Ranní očištění suché pleti 113	
Smíšená pleť 113	

Pro moudré ženy 115

Předčasné vrásky 117	
Neklamné známky stárnutí 118	
Je zbytečné stárnout předčasně 120	

Čím a jak ošetřujeme pleť 123

Mýdla 126	
Pleťové vody 127	
Pleťové krémy 128	
Suché krémy 130	
Mastné krémy 130	
Čisticí krémy 131	
Výživné krémy 132	
Masážní krémy 133	
Krémy proti pihám 133	

Pletová mléka	134
Pudry a záspypy	135
Pletové masky a zábaly	136
Několik masek pro mastnou pleť	137
Výživné masky pro suchou a stárnoucí pleť	138
Kosmetické aerosoly	139

Kde nestačíme samy 141

Kdy vyhledáme odborné kosmetické ošetření?	143
Trvalé barvení řas a obočí	144
Jaký je postup kosmetického ošetření pleti?	145
Povrchní očištění pleti	145
Masáž obličeje a krku	146
Kdy je masáž vhodná?	147
Postup masáže	147
Masážní přístroje	149
Hluboké čištění pleti	149
Pletové masky	150
Trvalá ondulace	151
O barvení vlasů	152

Kdy zasáhne lékař 153

Věčné zrcadlo?	155
Ani lékaři nedovedou dělat v kosmetice zázraky	156
Nadměrný růst chloupků	158
Pihy	160
Chloasma	162
Skvrnité pigmentace	163
Vitiligo	163
Pigmentové névy	165
Bradavice	166
Kožní růžek	167
Rozšířené cévky v obličeji	167
Pavouček	168
Oheň	168
Milia	169

Aterom	169
Xantelasma	169
Tetováže	170
Jizvy	171
Keloidní jizvy	172
Chirurgie ve službách kosmetiky	172
Vrásky	173
Pletové vady	176
Mazotok	176
Trudovina	177
Růžovka	180
Vady a choroby vlasů	182
Vady a choroby nehtů	185
Jiné chorobné projevy	188
Poškození po kosmetických přípravcích	189

Harmonie osobnosti a prostředí 191

Nejstarší umění	198
Malé denní líčení	200
Velké denní líčení	201
Večerní líčení	203
Kdo se umí upravit dokonale?	204