

OBSAH

Prosíme o pozornost	7	I budoucí maminka chce být	
Jakou máte pleť?	8	hezká	52
Základní ošetření pleti	10	Tělocvik — základ zdraví a krásy	54
Kosmetické přípravky	12	Cvičení pro břišní svaly	55
Masky	14	Cvičení pro štíhlý pas	58
Masáž obličeje	18	Cvičení pro štíhlé boky	59
Zbytečné vrásky	19	Zdravé nohy — dobrá nálada	60
Máte suchou pleť?	20	Umění upravit se	65
Trudovina (akné)	21	Světlo a krása	67
Mazotok (seborhoe)	22	Mládí a krása	68
Máte pihy?	23	Správné držení těla	71
Bradavice	23	Cvičení pro správné držení těla	74
Mateřská znamení	24	Umíte půvabně sedět?	76
Přebytečné chloupky	24	Umíte řádně dýchat?	78
Plastická chirurgie pomáhá kráse	26	Pružná chůze	80
Péče o vlasy	28	Krása v centimetrech	82
Lesk vlasů	31	± Kalorie = krása	84
Vlasy a slunce	32	Jste příliš štíhlá?	85
Padání vlasů	32	Opalování	86
Barvení vlasů	33	Poměr lékařů k opalování	88
Šedé vlasy	34	Koupete se ráda?	89
Víte, který účes sluší?	35	Krása na sněhu	91
Oči	35	Spíte dobře?	92
Nos	38	Svět vůní v kapce	94
Ústa	40	Nos posuzuje	94
Opar	41	Zásady dobrého oblékání	95
Podbradek	43	Znáte svou barvu?	98
Unavená ramena	44	Kouzlo hlasu	99
Ruce mluví	46	Co nemusí nikdo vidět	99
Červenání rukou	48	Kosmetika je i pro muže	100
Tělocvik tentokrát pro ruce	49	Zdravé dítě je hezké	102
Poprsí	50	Než se rozloučíme	104
Cvičení pro prsní svaly	51		