

Obsah

Úvod	7
Jak vyměnit pneumatiku	10
Jak zašít lem	14
Další techniky šití	16
Jak správně žehlit	18
Jak odstranit skvrnu	21
Jak podélně zaparkovat	24
První pomoc při nehodě s oblečením	27
Jak zkontrolovat stav oleje	29
Jak si říci o zvýšení platu	32
Jak spravovat svůj rozpočet	35
Jak si říci o to, co chcete (a jak to dostat)	38
Jak tančit ploužák	40
Jak házet míčem při americkém fotbalu	42
Jak působit sebevědomě (i když vám sebevědomí schází)	44
Jak koupit auto a nenechat se oškubat	47
Jak si najít kamarádky v novém prostředí	53
Jak naslouchat kamarádce	57
Jak ho odzbrojit vášnivým polibkem, ze kterého se mu zatočí hlava	59
Jak flirtovat	60
Jak se zbavit nevíтанé pozornosti	64
Chytré odpovědi na hloupé otázky	66
Jak ukončit vztah	68

Jak vyléčit zlomené srdce	71
Jak se obléct podle tělesného typu	73
Jak mít styl	75
Desatero stylového oblékání	77
Jaké barvy vám sluší	80
Jak elegantně zestárnout	84
Co nesmí chybět v žádné kabelce	86
Jak si vybrat parfém	89
Základní typy pro líčení	92
Jak přijmout i vyslovit pochvalu	98
Jak napsat poděkování	100
Klasické oblíbené nápoje	103
Jak uspořádat koktejlový večírek	106
Jak navázat hovor s kýmkoli a kdekoli	109
Jak dávat spropitné	111
Jak vybrat láhev vína	113
Tipy do kuchyně	115
Jeden šikovný recept	117
Techniky sebeobrany	119
Jak provést samovyšetření prsu	123
Zdravotní tipy pro ženy	125
Jak si vypěstovat smysl pro humor	128
Jak provést Heimlichův manévr	130
Tipy pro správné držení těla	132
Jak překonat stres	134
Věci, které byste měla vědět, ale které vám říci nemohu	137
