

OBSAH	Úvod	5
	Z historie kosmetiky	6
PŮVAB NAD KRÁSU		
	O významu kosmetiky	14
	Co může dát kosmetika	14
PÉČE O KRÁSU TĚLA		
	Trochu z historie koupání	20
	Očistné koupání – začátek kosmetiky	21
	Masáže těla kartáčem nebo froté žínkou	24
	Příspěvky do koupele	29
	Léčivé koupele	30
	Co máme dělat po koupeli	31
POKOŽKA A VADY JEJÍ KRÁSY		
	Pokožka a vady její krásy	34
	Funkce kůže	37
	Kožní test	39
	Vady krásy pokožky	39
	Poruchy pigmentace	42
	Jaterní nebo těhotenské skvrny	43
	Nežádoucí ochlupení	43
	Bradavice	44
PÉČE O TVÁŘ		
	Různé druhy krémů a emulzí	48
	Čisticí pleťové krémy a mléka	49
	Denní krém	49
	Noční krém	50
	Pleťová voda	50
	Péče o různé druhy pokožky	50
	Nanášení krémů	52
	Ošetření v kosmetickém zařízení	52
	Malé lékařské kosmetické zásahy	56
	Hlubkové čištění pleti	56
	Biologické olupování kůže	56
	Obklady	58
	Zábaly a masky	59
	Masky a zábaly pro suchou, citlivou, normální a stárnoucí pleť	60
	Osvěžující masky a zábaly pro všechny druhy pokožky (ovocné, bylinné a zeleninové)	61
	Masky pro mastnou pokožku (stahující)	62
	Masáž obličeje	62
	Gymnastika obličeje	64
PĚSTĚNÁ OD HLAVY AŽ K PATĚ		
	Vlasy	66
	Účesy minulosti	66
	Vlasy jako problém dneška	66
	Normální vlasy	67
	Mastné vlasy	68
	Suché vlasy	69
	Sušení vlasů	70

Poškozené a opotřebované vlasy	72
Tvorba lupů	72
Vypadávání vlasů a pleš	73
Přelivy, barvení, odbarvování	74
Péče o další části těla	76
Oči	77
Brýle	80
Ústa a rty	82
Hygiena ústní dutiny	83
Péče o nos	84
Krk a dvojité brada	84
Poprsí	86
Ramena a lokty	87
Ruce	90
Nehty	91
Nohy	93
VŠEDNÍ I NEVŠEDNÍ KOSMETIKA	
Dovolená v létě	98
Dovolená v zimě	100
V nemocnici	100
Intimní hygiena	101
Kosmetika v těhotenství	102
KOSMETICKÉ OPERACE	
Co máme znát o kosmetických operacích	106
Operace obličeje	107
Operace těla	108
DEKORATIVNÍ KOSMETIKA	
Dekoratívni kosmetika	111
Kosmetická úprava tváře	111
KOSMETIKA VŠEDNÍCH DNÍ	
Kosmetika všedních dní	129
Zásady kosmetické péče	129
PRO KRÁSU A ZDRAVÍ	
Pro krásu a zdraví – správná výživa a hmotnost	133
Vitamíny rozpustné v tucích	134
Vitamíny rozpustné ve vodě	135
Přehled využívání vitamínů v kosmetice	136
Nerostné látky a stopové prvky	136
Látky, kterými škodíme sami sobě	137
Výskyt vitamínů v důležitých potravinách	138
Optimální hmotnost v kg	142
Energetické hodnoty některých potravin	147
KAŽDÝ POTŘEBUJE POHYB	
Každý potřebuje pohyb	151
O správném dýchání	156
Relaxace	156
Doslov	157
Myšlenky o ženách a kráse	159
Literatura	161
Rejstřík	162