

Obsah

06 Ženské tělo

Být ženou má své výhody. Potvrzují to i biologové a genetické. Pokud vezmeme v úvahu všechny tělesné faktory, pomalu dospějeme k velmi zajímavému poznatku - muži jsou větší, rychlejší, mají větší svaly. Přesto se ženy ukazují jako silnější pohlaví.

14 Hlava

Krása má velmi málo společného s úhlem pohledu, jak se vždy tvrdilo. Ve skutečnosti je spojena spíše s našimi postoji. Díky své duši odkrýváte svou vlastní krásu a svůj pramen mládí. Mít hlavu na správném místě je tedy to nejdůležitější, co potřebujete.

20 Obličej

Obličej je obrazem naší duše. Mezi čelem a bradou se nejvýrazněji odráží naše momentální rozpoložení. Proto vyžaduje zvláštní péči. Začněte určením typu Vaší pokožky.

28 Dekolt

Většina žen je nespokojená se svými vlnami, kterými je obdařila příroda. A stále více žen se svěruje do rukou plastických chirurgů. Opravdová krása přitom nemá nic společného s velikostí košíčků.

34 Bříško

Žena bez břicha je jako nebe bez hvězd, jak říká staré arabské přísloví. Přesto se ženy v západním světě snaží udržet své břicho ploché. Poradíme Vám, proč má smysl, mít své břicho opravdu ráda.

42 Intimní partie

Dříve se tato oblast nazývala ohanbí. Ale není to část těla, za kterou by se ženy měly stydět. Směrem dolů od pupíku totiž začíná epicentrum ženské slasti.

48 Nohy a chodidla

Mnoho žen klopýtá v botách na vysokém podpatku a ani nepomyslí na možné škody, které si tím může způsobit. Poradíme Vám, jak pečovat a rozmazlovat své nohy od stehen po prsty u nohou.

56 Požitek pro Vaše tělo

- 56 Delikatesy, které Vám dodají energii
- 58 Výrobky s výživovou hodnotou
- 60 To pravé pro naši pokožku
- 62 Péče o celé tělo

64 Hormony

Menstruace a ženský cyklus jsou v naší společnosti stále ještě tabuizovány. V mnoha kulturách jsou menstrující ženy považovány za nečisté. Ženy by však neměly být znevýhodňované. Mnohem důležitější je porozumět měsíčnímu cyklu a celému tělu.

72 Cvičení pro životní pohodu

- 72 Zvedání pánve
- 74 Posílení vnější strany stehen
- 76 Posílení vnitřní části stehen
- 78 Posílení břicha a pánevního dna
- 80 Krásnější a silnější záda