

OBSAH

Co že je ta puberta?...4

Jak se ale stane, že je člověk v pubertě?...6

V hlavě...8

Promluvme si o prsou...10

Podpr-sen-ky: všechno,
co o nich potřebuješ vědět...12

Měsíčky...14

Chlupy jedou!...18

Pupínky a kůže...20

Tváří v tvář: oči a zuby...24

Tělesný pach a osobní hygiena...26

Na řadu přicházejí nohy...28

Kluci & puberta...30

Láska & vztahy...32

S.E.X. & jak se dělají děti...36

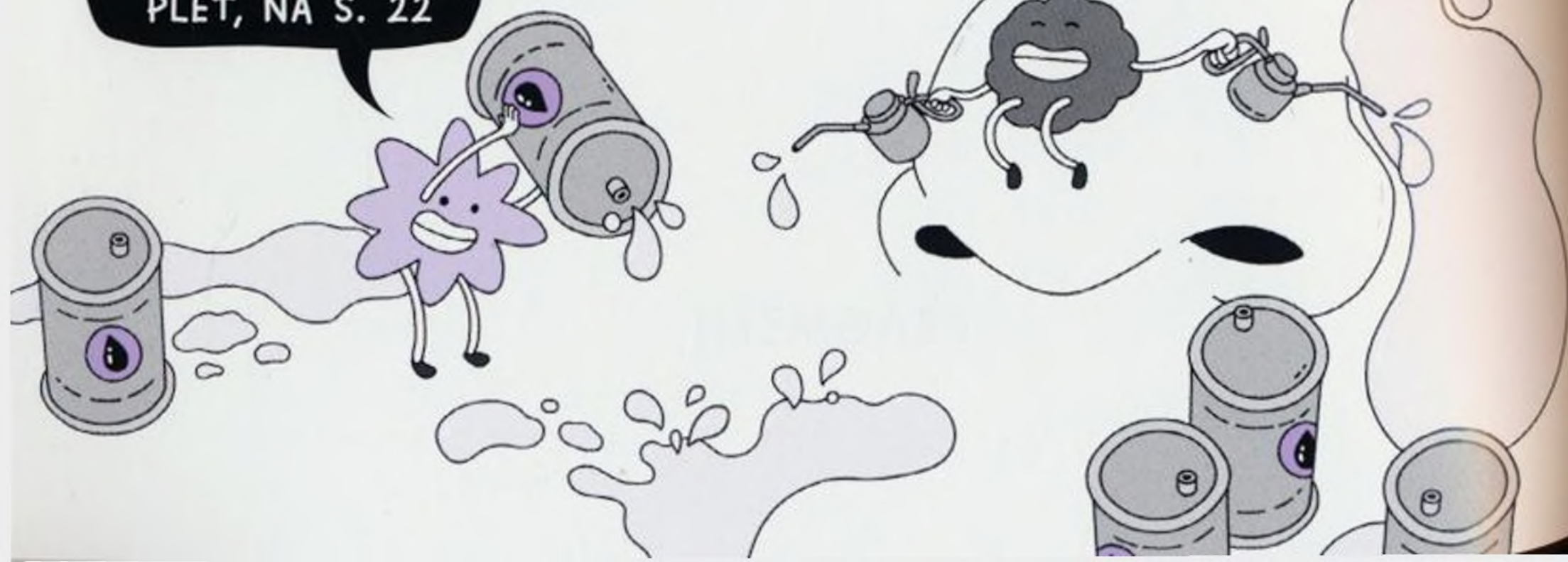
Antikoncepce...38



NA S. 14 SE
DOZVÍŠ VÍC
O ZMĚNÁCH
VE SVÉM TĚLE



PŘEČTI SI, JAK
PEČOVAT O SVOU
PLEŤ, NA S. 22





O RŮZNÝCH
TYPECH RODIN
SE DOČTEŠ
NA S. 56



Zdravá strava & dobrá fyzická
kondice...40

Tělesné sebepojetí...42

Body shaming...44

Sociální média a telefony...46

Kyberšikana...48

Šikana a nátlak vrstevníků...50

Život ve škole...52

Sexismus & rovnost pohlaví...54

O rodině...56

Deprese...58

Šťastné dospívání...60

Slovníček pojmů...62

Rejstřík...63

Návod pro dospělé...64



Poprvé vydalo ve Velké Británii v roce 2017 nakladatelství QED Publishing.

Copyright © 2017 by QED Publishing

Text © Lizzie Cox, Illustrations © Damien Weighill

Z anglického originálu *Girl Talk* přeložila Monika Kittová

Odpovědný redaktor Vojtěch Záleský

Technická redaktorka Daruše Singerová

Vydalo nakladatelství FRAGMENT v Praze roku 2018

ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4

číslo publikace 37 238, dotisk 2. vydání, 2022

Sazbu zhotovilo Grafické a DTP studio Albatros Media, Jan Hána

Vytištěno v Číně.

České vydání © Albatros Media a.s., 2018, 2021

Translation © Monika Kittová, 2018

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí
být rozšiřována bez písemného souhlasu majitelů práv.

Cená uvedena výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

www.fragment.cz, www.albatrosmedia.cz

ISBN 978-80-253-4943-4 (2. vydání 2021)

ISBN 978-80-253-3580-2 (1. vydání 2018)

