

# Obsah

Kráska a péče o tělo str. 77



Podle  
vlastního rytmu  
V zdravém těle zdravý duch  
Sprcha nebo koupel?  
Chvála nohou!  
Je líbo parfém?  
Pozor na slunce!  
Pleť jako broskvička

Moda, vzhled str. 49

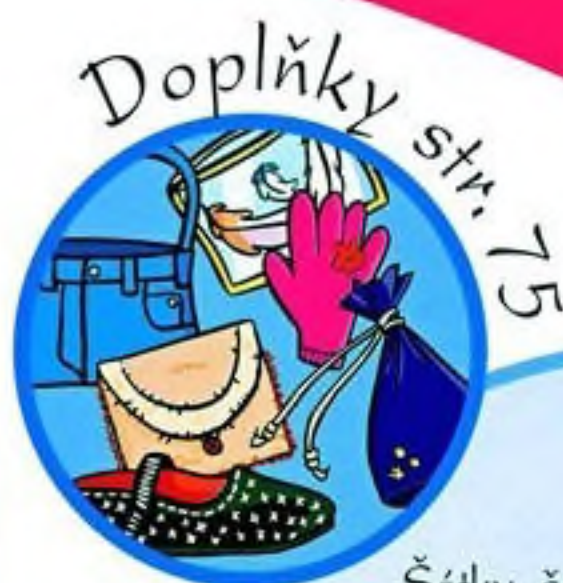


Účesy str. 27



Hýčkej si hřívu  
Vyber si střih  
Sponky jsou prima!  
Domácí výroba sponek  
Hrátky s korálky  
Hlavičky jak makovičky!  
Rozverné copánky  
Účesy z druhého konce světa  
Pro sportovkyně  
Kadeřnická skříňka

Oběť módy?  
Který styl?  
Život v modré  
Sukně jsou fajn!  
Chvála krásných košil  
Hluňaté teplo svetrů  
Zaostřeno na rukávy!  
Hra s barvami  
Bláznivá tílka  
Vylepši si trička  
Tip top topy  
Nachystejte si pareu –  
plážové šátky



Šátky, šátečky  
Etno šátky!  
Můj milý kulíšek  
Slušivý fleece  
Bez rukavic ani ránu!  
Taška pro tento den  
Ze starých džín  
Sezónní kapsičky  
Až po prsty u nohou  
Do deštivého dne  
Vyrážíme k vodě...  
U vody  
Po návratu z koupání

Malá šperkařská dílna  
Vlastnoruční korálky  
Netradiční korálky...  
Impozantní příroda  
Přehršel náušnic  
Ruce samé zlato  
Na každý den jeden  
náramek  
Brož do klopý si vlož  
Záplava záblesků...  
Originální šperkovnice



## Kuchyně str. 125



Zdravě jíst znamená  
dobře žít!  
Pro dobrý začátek  
Na slanou notu  
Pro zdárný růst  
Zázraky s rybami  
Ryba na zdraví ti přidá  
Poběž, bramboro!  
Šokující pekařka  
Celá paleta vitaminů

Renety, malináče...  
Říkali jste červená?  
Modré bobulky  
Variace na žlutou barvu  
Rozkošný čokoládový šok  
Čokoládové proměny  
Čas formiček  
Sušenkové pochutnání  
Piknikový košík

## Dekorace str. 165



Udělej si pořádek!  
Je to...  
pohodlně uložené!  
A la stračena  
V rámečku za kačku  
Suvenýry na šňůře  
Všechno do krabice  
Škola volá!  
Dekorace na stůl...  
Po návratu z vycházky...  
Milé vlčí máky  
Měkoučkové polštářky  
Hmm, tady to ale voní!  
Vázy ve všech podobách

## Oslavy str. 195



Slet všech čarodějnic!  
Noc hrůzy  
Vánoční stromek  
Slavnostní tabule  
Karneval, bláznivý rej  
Večírek v maskách  
Čokoládové Velikonoce...  
Oslava v přírodě  
Večírek v pyžamu

## Zahradničení str. 215



Vezmi to od semínek!  
Láskyplná péče  
Královny všech chutí  
Bramborová a rajčatová party  
Čerstvá zelenina ze záhonku  
Trochu pichlavá zahrádka  
Naslouchej řeči květin...  
Její Veličenstvo růže

## Pokusy a hry str. 233



Se vzduchem  
Se světlem  
Se zvukem  
S vodou  
S ledem  
S mořem  
Budoucí námořníci  
Lehčí než voda