

OBSAH

Milé čtenářky	7
Část 1 – Atraktivní vzhled	9
<i>Jak vypadá postava snů?</i>	<i>9</i>
<i>Jak se vidíte a co je možné změnit</i>	<i>11</i>
<i>Tělesné ideály v průběhu let aneb s minulostí přibývá kil</i>	<i>13</i>
<i>Silnější ženy do módy rozhodně patří!</i>	<i>24</i>
Část 2 – Čtyři kroky k úspěchu	37
První krok: Móda – odvaha ke změnám	37
<i>Zmatek v číslování</i>	<i>37</i>
<i>Ideální střihy</i>	<i>42</i>
<i>Malý lexikon látek</i>	<i>68</i>
<i>Barevné kombinace podle typu ženy</i>	<i>77</i>
<i>Prádlo</i>	<i>82</i>
<i>Doplňky, které upoutají pozornost</i>	<i>86</i>
Druhý krok: Kosmetika – otázka osobnosti	94
<i>Dokonalá péče o pleť</i>	<i>94</i>
<i>Tvary obličeje a make-up</i>	<i>104</i>
<i>Správné brýle</i>	<i>119</i>
<i>Slušivé účesy</i>	<i>123</i>
<i>Malý lexikon vůní</i>	<i>128</i>
Třetí krok: Tělesná harmonie – péče zvenčí i uvnitř	134
<i>Krásná od hlavy až po paty</i>	<i>134</i>
<i>Svěží od hlavy až po paty</i>	<i>143</i>
<i>Fit od hlavy až po paty</i>	<i>145</i>
<i>Pevná od hlavy až po paty</i>	<i>150</i>
<i>Zdravá od hlavy až po paty</i>	<i>156</i>
Čtvrtý krok: Pohlazení na duši	162
<i>Spočítejte si svá plus</i>	<i>162</i>
<i>Malý program rozmazlování pro každou příležitost</i>	<i>163</i>
<i>Poděkování</i>	<i>166</i>