

Obsah

Úvod	5	Chcete-li být ve vztahu co nejvíce šťastná	18
Ženám pro štěstí	6	Ženám pro úspěch	21
Včera...	6	Chcete být úspěšnou ženou na úrovni?	21
Právě dnes...	6	Jak vystupovat?	23
Zítřka...	7	Žijete ve spěchu a stále nestíháte?	24
Život není jednoduchý, ale...	7	Rivalita mezi ženami	25
Ach ti muži – bez nich to nejde a s nimi také ne!	7	Ženám pro zdraví	26
Marťané versus Venuše aneb rozdíly mezi ženami a muži?	8	Bolesti hlavy	27
Ženy	8	Gynekologické potíže	28
Muži	9	Předmenstruační syndrom (PMS) a bolestivá menstruace	29
Co by měly vědět ženy	10	Užíváte antikoncepci?	30
A co by měli vědět muži	11	Těhotenství	30
Žena – pouhý doplněk muže?	11	Klimakterium	32
Dobrovolná otrokyně?	13	Osteoporóza	34
Buďte svou nejlepší kamarádkou...	13	Bolesti zad	35
Co k tomu dodat...	14	Aby záda nebolela	35
Utrpení z nešťastné lásky!	14	Křečové žíly	36
Jste sama a hledáte partnera?	14	Hemoroidy	38
Pár tipů, jak upoutat muže	15	Zácpa	39
Strach z odmítnutí?	15	Přírodní projímadla	40
Hodí se k vám váš vyvolený?	16	Infekce močových cest a močového měchýře	41
Kdo se ke komu nejvíce hodí?	17	Žlučnickové potíže	42
Šťastné manželství aneb jak udržet partnerský vztah svěží?	17	Preventivně proti rakovině	44

Boj s obezitou	45	Pro krásné zuby	74
Rady na zdravé hubnutí	46	Co vše dělat lze pro vaše zuby?	74
Speciální výživové doplňky	47	Péče o rty	74
Jak na celulitidu?	48	Péče o vlasy	75
		Pro posílení a zlepšení	
Ženám pro pohodu	50	kvality vlasů	75
Dobrá mysl je půl zdraví	50	Pro lesk vlasů	75
Jak získat optimističtější		Pro růst vlasů	75
pohled na život	51	Proti lupům	76
Bojujete s únavou?	52	Trpíte vypadáváním vlasů?	76
Jak rychle načerpat energii?	52	Často se vám mastí vlasy?	76
Proti stresu	56	Máte suché vlasy bez lesku?	76
Cvičení proti stresu a nervozitě	58	Předčasně vám šediví vlasy?	77
Proti depresím	58	Barvení vlasů	
		přirozenými prostředky	77
Ženám pro krásu	60	Péče o ruce	77
Lze stárnout pomaleji?	61	Péče o nehty	78
Co způsobuje stárnutí?	61	Péče o nohy	78
Spánek nejen pro krásu	63	Studené nohy	79
Pro hezkou pleť	65	Jak na popraskanou kůži	80
Jednotlivé typy pleti	68	Pro pevné břicho	80
Výživné masky	69	Cviky na zpevnění břišních svalů	80
Čištění pleti	70	Péče o prsa	80
Pro svěží a zářivou pleť	70	Cviky pro zpevnění prsních svalů	80
Pro přirozeně opálený		Něco málo o vůních	81
vzhled pleti	70	Několik zásad při používání vůní	81
Jak na vrásky	70		
Jak na kruhy pod očima	71	Poznámky k textu	82
Jak na hnědé pigmentové skvrny	72	Vitaminy	82
Tipy pro správné líčení	72	Minerální látky a stopové prvky	85
Triky na optické zvětšení očí	73	Aromaterapie	88
Pečujeme o oči	73		
Práce u počítače	73	Odkazy na literaturu	89