

UVOD	5	Rozhovor	44
ČLOVĚK a LIDĚ		ČLOVĚK	
Mění rozvíjet osobnost	15	A JEHO ZJEV	47
Člověk, tvor společenský	15	Osobitý výraz	47
Individualita člověka	15	Přirozenost	47
Člověk jako pevná		Chůze	48
součást společnosti	16	Postoj	49
Osobnost člověka	17	Sezení	50
Intelekt	17	Výraz obličej	50
Mravní síla	18	Přívabná žena	52
Společenská schopnost	19	Krása jako příslib štěstí	52
Schopnost rozumět lidem	21	Respektovat potřebu	
Žena a muž	22	odpočinku	53
Žena a muž		Zdravě se stravovat	56
ve společnosti	23	Správně dýchat	58
Žena udává tón	24	Fyzikultura	58
Muž džentlmen	25	Čistota půl zdraví	60
Vkus a takt	25	Dámská móda oblékání	61
Jednáme s lidmi	28	Osobní styl	61
První dojem	28	Získat schopnost	
Navazujeme rozhovor	29	výtvarného vidění	62
Seznamujeme naše známé	32	Jaká je vaše barva	63
Jednáme s lidmi	32	Jak se oblékat	64
Trapné situace	35	Doma	64
Dodat lidem pocit jistoty	36	V zaměstnání	64
Maličkosti,		Výcházkové oblečení	65
na nichž záleží	37	Koktajlové šaty	65
Sebeovládání a rozvaha,		Večerní oblečení	65
vyrovnanost		Sportovní oblečení	66
a sebedůvěra	38	Pláště	66
Nikdo není tak dokonalý,		Klobouk	66
aby se vyhnul		Obuv	67
nepříjemnostem	39	Rukavice	67
Reč	42	Kapcsník	67

Kabelky	68	Výchova dětí v rodině	91
Šperk	68	<i>Domácnost</i>	93
Svatební úbor	68	Zařízení bytu	94
Graciéznost pohybu	69	<i>U stolu</i>	96
<i>Elegantní muž</i>	70	Jídelní stůl	96
Fyzický stav	70	Úprava stolu	98
Pružnost a svěžest vzhled	71	Chování u stolu	102
Čistota a hygiena	72	Gastronomie	
Vkus v oblékání	72	při stolování	104
Pěkný oblek pro všechny	73	<i>Domáci</i>	
Funkčnost v oblékání	73	<i>společenský styk</i>	107
Praktičnost odívání	74	Domáci návštěva	107
Najděte svůj styl	75	Přijímáte hosty	107
Styl oblékání	76	Vykonáváte návštěvu	112
Italský styl	76	ČLOVĚK	
Anglický styl	77	VE SPOLEČNOSTI	115
Francouzský styl	77	<i>Na ulici</i>	115
Americký styl	77	<i>Pozdrav, představování,</i>	
Evropská pánská móda	78	<i>oslovení</i>	118
Co vám sluší	79	Muž zdraví	120
Pánská garderoba	82	Žena zdraví	122
Pracovní oblek	83	Slova pozdravu	123
Společenský oblek	83	Podání ruky	123
Večerní oblek	84	Políbení ruky	124
Oblečení pro zvláštní		Představování	124
příležitost	85	Vizitky	127
Sportovní oblek	86	Oslovování	128
Doplňky	86	<i>V restauraci</i>	130
Plášť	87	Příchod ke stolu	130
Umění nosit oblek	87	<i>U stolu</i>	132
ČLOVĚK DOMA	89	Kouření v restauraci	134
<i>Společenská výchova</i>		Nehody u stolu	135
<i>v rodině</i>	89	Placení	135
Význam rodinné výchovy	89	Jak jíme různá jídla	136

Nápoje 141
 V kavárně
 v nočním klubu 142
 Espresso a snack bary 143
 V kavárně 143
 Příchod ke stolu 144
 u stolu 144
 V nočním klubu 145
 Při tanci 146
Společenské události 147
 Recepce 147
 Banket 148
 Rout 151
 Koktajl 151
 Gastronomické příležitosti
 v zahraničí 152
 Ples 154
 Svatební hostina 154
 Svatební výročí 155
Divadlo, koncert,
kino, výstava 155
 Divadlo 155
 Koncert 156
 Kino 156
 Výstava 156
 Vernisáž 157
Na cestách 157
 Tramvaj, trolejbus 157
 Automobil 158
 Vlák 158
 Letadlo 160
 Na lodi 161
 V hotelu 162
Iste ve světě 164
 Amerika (USA) 165

Anglie 166
 Austrálie 167
 Belgie 168
 Bulharsko 168
 Čína 169
 Egypt 170
 Francie 171
 Írán 172
 Irsko 172
 Itálie 172
 Japonsko 173
 Jugoslávie 175
 Kuba 176
 Maďarsko 176
 Německo 177
 Polsko 178
 Portugalsko 179
 Rakousko 179
 Řecko 180
 Sýrie 181
 Sovětský svaz 181
 Španělsko 182
 Švédsko 183
 Švýcarsko 184
 Turecko 184
 Československo 185
 ZÁVĚR 186