

Obsah

PŘEDMLUVA	7
1. KŮŽE	10
1. 1. Cílená péče o pleť	11
1. 2. Základní pravidla kosmetické péče podle typu pleti	13
1. 3. Pouze krém to nedokáže!	15
1. 4. Speciální tipy pro péči o suchou pleť	16
1. 5. Když se obličej leskne... ..	17
1. 6. Smíšená pleť má různé „kosmetické zóny“!	19
1. 7. Skončujme s nečistou pleť!	20
1. 8. Péče o zralou pleť – Aby se z pavučinek nestaly brázdý!	21
1. 9. Péče o pleť kuřáček	22
1. 10. Byliny a péče o pleť	23
1. 11. Co dělat proti červeným cévkám	25
2. VODA JE TU NA MYTÍ...	27
2. 1. Účinky vody na pleť	28
2. 2. Sprchová koupel	29
3. SAUNA – PRAVÁ STUDNA MLÁDÍ	33
4. KARTÁČOVÁNÍ ZASUCHA UDRŽUJE ŠTÍHLOST	34
5. VLASY	35
5. 1. Zdravé vlasy – krásné vlasy	35
5. 2. Záleží na správné péči	37
5. 3. Tipy pro váš účes	40

5. 4. Zkrášlování vlasů domácími prostředky	42
5. 5. Svěží barvu vašim vlasům	43
5. 6. Vlasové kúry	44
5. 7. V létě potřebují vlasy zvýšenou ochranu	45
5. 8. Máte s vlasy problém? Popadněte ho za pačesy!	45
5. 8. 1. Suché vlasy	45
5. 8. 2. Rozdvojené konečky vlasů	47
5. 8. 3. Jemné, tenké vlasy	47
5. 8. 4. Mastné vlasy	48
5. 8. 5. Tvoření lupů	50
5. 8. 6. Vypadávání vlasů	51
5. 9. Jak zdokonalit oblouk vašeho obočí	52
6. JEMNÁ PÉČE O PLEŤ KOLEM OČÍ	54
6. 1. Unavené oči osvěžíme	54
7. PÉČE O CHRUP	56
8. KRÁSNÁ ÚSTA	57
8. 1. Pryč s dámskými vousy	57
9. LABUTÍ ŠÍJE... ..	59
9. 1. Vaše dvojité brada už se vám nelíbí?	60
10. SPRÁVNOU PÉČÍ KE KRÁSNÝM ŇADRŮM!	61
11. VAŠE RUCHE VYPRÁVĚJÍ ROMÁNY	63
11. 1. Nehty jsou vaší vizitkou	64
11. 2. Vše o laku na nehty	65
12. KRÁSNĚ A ÚPRAVNĚ PO SVÝCH	67
12. 1. Lak ano, ale se vkusem	68

13. DOBRÉ RADY PRO KAŽDOU ROČNÍ DOBU	69
13. 1. Pozdravme jaro fit a v plné kráse	69
13. 1. 1. Obejmout jaro	72
13. 1. 2. Dekolt je opět na očích	73
13. 1. 3. Též krásnými zády žena muže svádí	74
13. 1. 4. Nohou si každý všimne	75
13. 2. Tipy pro milovničky slunce	76
13. 3. Aby vám o dovolené slunce a voda nemohly škodit	80
13. 4. Letní problémy „až na kůži“	81
13. 5. Potit se musíte – zapáchat ne!	82
13. 6. Vytoužená letní svěžest	83
13. 7. Už teď vyzbrojujte svou kůži proti zimě!	83
13. 8. Kůže a topení	86
13. 9. Krásná a upravená v chladném ročním období	87
13. 10. Zimní bledosti lze zabránit	89
13. 11. Zimní opálení bez svízelů	89
13. 12. Fit i v zimě	90
13. 13. Dechová cvičení rychle vracejí svěžest	91
14. SPÁNKEM KE KRÁSE	92
15. RÁNO SE RYCHLE DOSTAT DO TEMPÁ	96
16. OD BĚŽNÉ PÉČE AŽ PO MAKE-UP	97
17. POPRAŠEK PUDRU DODÁ PLETI MATNÝ LESK	99
18. TROCHA ČERVENĚ PŘIZDOBÍ KAŽDOU TVÁŘ	101

19. VAŠIM OČÍM BAREVNÉ KOUZLO A LESK	103
19. 1. Očními linkami můžete dosáhnout okouzlujících efektů	106
19. 2. Nalíčené řasy zvýrazní váš pohled	107
20. ČAROVÁNÍ SE RTĚNKOU	109
21. KOUZLO PARFÉMU	111
22. „KOSMETIKA“ PRO MUŽE	112
23. RECEPTY Z BABIČČINY KOSMETICKÉ KUCHYNĚ	116
24. DOSLOV	123



*Knížky Nakladatelství Ivo Železný žádejte ve všech
knihkupectvích nebo si je můžete objednat na dobírku na adrese:*

*Ivo Železný, nakladatelství a vydavatelství, spol. s r. o.,
Služba čtenářům, poštovní příhrádka 1101, 111 21 Praha 1*