

MÓDA JE SYMBOLEM MLÁDÍ (ÚVOD)	11
<i>V podstatě je to změna reagující na potřeby a rozvoj lidské společnosti.</i>	
<i>Je komplexem působivých jednotlivostí, které spolu mají tvořit souladný celek. Podstatou této harmonie je osobní kultivovanost a vzdělanost. Krása se musí pěstovat, módě a jejím zákonům se musí rozumět.</i>	
VELKÉ VZORY MÓDY	17
<i>aneb když dva dělají totéž, není to totéž...!</i>	
<i>Chtěly bychom se podobat manekýnkám, herečkám, zpěvačkám, ale...! Vliv jeviště, televizní obrazovky a stříbrného plátna na vývoj módy.</i>	
ODOLATI KULTU JEJÍ OSOBNOSTI JE PRŮ DOSTI NESNADNÉ	27
<i>Jaký jsem vlastně typ? Sportovní emancipovaná dívka nebo romantický snílek s jemnými křivkami postavy, bílou pletí a ladnými pohyby? Jaká móda mi přísluší?</i>	
ABY VŮNĚ VÍC VONĚLY	35
<i>Základem půvabu a osobní kultury je hygiena. Pak teprve následuje dekorativní kosmetika, dezodory, kolínské, parfémy a ostatní zbraně módní strategie.</i>	
TĚLO ROVNÝ JAKO LAJNA, NEJROVNĚJŠÍ ZE VŠECH LAJN	45
<i>Kultura pohybu, mimika, ovládání se, chůze, umíte si pěkně sednout, jak vystupujete z vozu?</i>	

ČAROVNÝ PROUTEK MÓDY — BARVY	56
<i>Teorie o barvách a jejich kombinacích. Jejich uplatnění v módě.</i>	
TWIGGY KONTRA BUCHTIČKA	73
<i>Také dívky plných postav se mohou oblékat módně, vědí-li jak na to: proporce, střihy, barvy a styl, to všechno je nutno sladit s vlastním „já“.</i>	
POTKAL JSEM DÍVKU	88
<i>Jak nás vidí aneb dívka v očích mladých mužů. Co jim imponuje, co kritizují, co neodpouštějí.</i>	
MÓDA JE UMĚNÍ	102
<i>Dívky ve stejných šatech a přece každá jiná. Umění doplňovat, oživovat zpestřovat, upravovat.</i>	
MALIČKOSTI SVĚTOVÉ DŮLEŽITOSTI	118
<i>Nic netrvá věčně, aneb opravujeme, spravujeme, — technické minimum šití.</i>	
NESTAČÍ SI JEN VYBRAT	144
<i>Nakupujeme v konfekci, velikostní sortiment. Nebojte se párat! Šaty nám musí padnout!</i>	
NECHYTEJ MĚ KOLEM PASU, POMAČKAŠ MI KRASU	172
<i>Doma se převlékáme z hygienických důvodů. Udržujeme a ošetřujeme oděvy. Pereme, žehlíme, čistíme.</i>	
RÁNO V ŠEST A PAK CELÝ DEN	186
<i>Kolem osobního prádla. Jeho volba, tabulky měř, jeho udržování.</i>	
PRACUJI, PRACUJEŠ, PRACUJEME	198
<i>Pracovní oděvy a móda.</i>	

NEJEN PRACÍ ŽIV JE ČLOVĚK

206

Volný čas a móda.

MÓDA JAKO HOBBY

255

*Základní jednoduchý šatník doplněný módou boutique.
Návrhy na jednotlivé oděvní součásti šitého a pleteného
ošacení, popisy, střihy a postupy práce v rámci hesla
„Udělej si sám“.*

DOSLOV

315