

# OBSAH

8

ÚVOD

10

ZMĚNY V TĚLE

24

VŠE O SEXU

42

PÉČE O TĚLO, ZUBY

61

VÝŽIVA A RECEPTY

80

POHYB A CVIČENÍ

103

LÍČENÍ A ÚČESY

128

PSYCHIKA A VZTAHY

/8 - JAK TO VŠECHNO ZAČALO

/10 - ZMĚNY TĚLA V DOSPÍVÁNÍ, PROBUZENÍ HORMONŮ

/13 - MENSTRUAČNÍ CYKLUS, PLODNÉ DNY, POHLAVNÍ ORGÁNY

/19 - MENSTRUACE, HYGIENICKÉ POMŮCKY, BOLESTIVÁ MENSTRUACE, POSUNUTÍ MENSTRUACE

/24 - VÝBĚR PARTNERA, POHLAVNÍ STYK, ORGASMUS (PRVNÍ SEX, PANENSKÁ BLÁNA, BOLEST PŘI POHLAVNÍM STYKU, MASTURBACE, PORNO) /31 - JAK NEOTĚHOTNĚT, ANTIKONCEPCE /32 MANIPULACE S KONDOMEM /35 - HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE /37 - JAK NEONEMOCNĚT - BEZPEČNÝ SEX /39 - OTĚHOTNĚNÍ (TĚHOTENSKÝ TEST, UKONČENÍ TĚHOTENSTVÍ)

/42 - GYNEKOLOGICKÁ VYŠETŘENÍ A PROHLÍDKY /43 - SAMOVYŠETŘENÍ PRSOU /44 - VHODNÁ PODPRSENKA

/46 - TĚLO A PROČ O NĚ PEČOVAT /47 - NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ASPEKTY PÉČE O TĚLO /51 - PÉČE O ZUBY

/52 - PRŮBĚH DENTÁLNÍ HYGIENY /55 - PROHLÍDKA U STOMATOLOŽKY /56 - SPRÁVNÉ ČISTĚNÍ ZUBŮ

/61 - ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL /62 - ZDRAVÁ VÝŽIVA /69 - ZÁKLADNÍ PRAVIDLA VÝŽIVY

/67 - MOJE PRVNÍ VAŘENÍ (RECEPTY NA CHEESECAKE, OVOCNÉ ŠPÍZY, PUDINKOVÉ, CHIA A JOGURTOVÉ POHÁRKY, BYLINKOVÁ BAGETA A NETRADIČNÍ CHLEBÍČKY)

/80 - ZDRAVÝ POHYB A CVIČENÍ /82 - CVIČENÍ K POSÍLENÍ SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA U DOSPÍVAJÍCÍCH

/83 - CVIČEBNÍ SESTAVA PRO PRVNÍ TÝDEN /91 - CO PŘIDÁME DRUHÝ TÝDEN

/95 - ROZŠÍŘENÍ CVIKŮ TŘETÍ TÝDEN /100 - SPRÁVNÝ SED, POSTOJ, VSTÁVÁNÍ Z POSTELE

/103 - PÉČE O PLEŤ, LÍČENÍ, ÚČESY, VZHLED /105 - JAK ODSTRANIT PUPÍNKY? /106 - PÉČE O PLEŤ A ODLIČOVÁNÍ

/107 - LÍČENÍ KROK ZA KROKEM, NEJČASTĚJŠÍ CHYBY (OBLIČEJ, TVÁŘE, OBOČÍ, RÁSY, OČI, RTY) /118 - MINIMALISTICKÉ LÍČENÍ

/119 - NADSTANDARDNÍ LÍČENÍ - CO JEŠTĚ MŮŽEME POUŽÍT? /122 - VLASY A ÚČESY /125 - NEHTY /126 - OBLEČENÍ

/128 - PŘÁTELÉ A PARTNEŘI, RODINA, CHOVÁNÍ VE SPOLEČNOSTI, VZTAHY (ROZCHODY, ROZVODY, HOMOSEXUALITA, PŘÁTELSTVÍ NA CELÝ ŽIVOT, KOMUNIKACE, DŮVĚŘIVOST)

/136 - PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ (ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA, VZDĚLÁNÍ, VÝBĚR POVOLÁNÍ, ZÁJMY)