OBSAH

Milé čtenářky 7

Část 1 – Atraktivní vzhled 9
Jak vypadá postava snů? 9
Jak se vidíte a co je možné změnit 11
Tělesné ideály v průběhu let aneb s minulostí přibývá kil 13
Silnější ženy do módy rozhodně patří! 24

Část 2 – Čtyři kroky k úspěchu 37
První krok: Móda – odvaha ke změnám 37
Zmatek v číslování 37
Ideální střihy 42
Malý lexikon látek 68
Barevné kombinace podle typu ženy 77
Prádlo 82
Doplňky, které upoutají pozornost 86

Druhý krok: Kosmetika – otázka osobnosti 94
Dokonalá péče o pleť 94
Tvary obličeje a make-up 104
Správné brýle 119
Slušivé účesy 123
Malý lexikon vůní 128

Třetí krok: Tělesná harmonie – péče zvenčí i uvnitř 134
Krásná od hlavy až po paty 134
Svěží od hlavy až po paty 143
Fit od hlavy až po paty 145
Pevná od hlavy až po paty 150
Zdravá od hlavy až po paty 156

Čtvrtý krok: Pohlazení na duši 162
Spočítejte si svá plus 162
Malý program rozmazlování pro každou příležitost 163
Poděkování 166