

# OBSAH

ÚVOD.....	2
1. ČISTÁ POKOŽKA A JEJÍ ZDRAVÁ BARVA.....	3
2. PRUŽNÁ A SVĚŽÍ POKOŽKA.....	11
3. PRYČ S VRÁSKAMI!.....	16
4. ZDRAVÉ A KRÁSNÉ OČI.....	22
5. ZDRAVÉ A SILNÉ VLASY.....	31
6. ŠTÍHLÉ A PŮVABNÉ TĚLO.....	34
7. ZDRAVÉ A LEHKÉ NOHY.....	41
8. ŽIJTE S ÚSMĚVEM.....	49
9. ZDRAVÍ A KRÁSA KAŽDÝ DEN.....	56