

ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ЧИСТОТА И ЗДОРОВЫЙ ЦВЕТ КОЖИ.....	4
2. УПРУГОСТЬ И ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ.....	12
3. НЕТ МОРЩИНАМ!.....	17
4. ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА ГЛАЗ.....	23
5. ЗДОРОВЬЕ И СИЛА ВОЛОС.....	32
6. СТРОЙНОСТЬ И ИЗЯЩЕСТВО ТЕЛА.....	35
7. КРАСОТА И ЛЕГКОСТЬ НОГ.....	42
8. ЖИВИ С УЛЫБКОЙ.....	50
9. ГАРМОНИЯ И КРАСОТА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.....	57