
OBSAH

Slovo autorky úvodem	11	
Péče o dětskou pleť	13	
Péče o pleť v dospívání	15	
Posouzení typu pleti	15	
Ošetřování jednotlivých typů pleti		16
Ošetřování normální pleti	16	
Ošetřování mastné pleti	17	
Ošetřování suché pleti	20	
Ošetřování smíšené pleti	20	
Ličení v době dospívání	20	
Péče o vzhled mladé ženy	23	
Ošetřování pleti ráno a večer		23
Ličení mladé ženy	24	
Zásady správného líčení	24	
Ličení začínáme make-upem		25
Tvar obličeje a úprava líčením		26
Tvar brady a úprava líčením		29
Pudr a růž	30	
Tvary obočí a úprava líčením		30
Nos, jeho tvar a pokožka	32	
Oči a jejich líčení	33	
Péče o rty a úprava líčením		38
Náš obličej	41	
Odličování	43	
Péče o vzhled v těhotenství		46
Sportovní make-up	47	
Make-up ženy nosící brýle		47
Osvěžující koupel	49	
Tělesný pohyb	49	

Péče o vzhled ženy zralého věku	53
Péče o vlasy	53
Péče o pleť a líčení	53
Masáž pleti	57
Pleťové masky	60
Péče o ruce a nohy	63
Péče o ruce	63
Péče o nohy a kultura pohybu	64
Péče o pleť při opalování	67
Několik slov závěrem	69