

Obsah

Krása a péče o tělo str. 17

Podle
vlastního rytmu
V zdravém těle zdravý duch
Sprcha nebo koupel?
Chvála nohou!
Je libo parfém?
Pozor na slunce!
Pleť jako broskvička



Moda, vzhled str. 49



Oběť módy?
Který styl?
Život v modré
Sukně jsou fajn!
Chvála krásných košil
Hlušatě teplo svetrů
Zaostřeno na rukávy!
Hra s barvami
Bláznivá tílka
Vylepši si trička
Tip top topy
Nachystejte si parea –
plážové šátky

Doplňky str. 75



Šátky, šátečky
Étno šátky!
Můj milý kulíšek
Slušivý fleece
Bez rukavic ani ránu!
Taška pro tento den
Ze starých džín
Sezónní kapsičky
Až po prsty u nohou
Do deštěvého dne
Vyrážíme k vodě...
U vody
Po návratu z koupání

Účesy str. 27



Hýčkej si hřívu
Vyber si stříh
Sponky jsou prima!
Domácí výroba sponek
Hrátky s korálky
Hlavičky jak makovičky!
Rozverně copánky
Účesy z druhého konce světa
Pro sportovkyně
Kadeřnická skříňka

Malá šperkařská dílna
Vlastnoruční korálky
Netradiční korálky...
Jmpozantní příroda
Přehršel náušnic
Ruce samé zlato
Na každý den jeden
náramek
Brož do klopý si vlož
Záplava záblesků...
Originální šperkovnice

Šperky str. 103



Krása a péče o tělo



Obsah

Podle vlastního rytmu	12-13
V zdravém těle zdravý duch	14-15
Sprcha nebo koupel ?	16-17
Chvála nohou	18-19
Je libo parfém ?	20-21
Pozor na slunce !	22-23
Pleť jako broskvička	24-25

Účesy



Obsah

Hlýčkej si hřívu	28-29
Vyber si stříh	30-31
Sponky jsou prima!	32-33
Domácí výroba sponek	34-35
Hrátky s korálky	36-37
Hlavičky jak makovičky!	38-39
Rozverné copánky	40-41
Účesy z druhého konce světa	42-43
Pro sportovkyně	44-45
Kadeřnická skříňka	46-47

Móda, vzhled



Obsah

Oběť módy?	50-51
Který styl?	52-53
Život v modré	54-55
Sukně jsou fajn!	56-57
Chvála krásných košil	58-59
Hluňaté teplo svetrů	60-61
Zaostřeno na rukávy!	62-63
Hra s barvami	64-65
Bláznivá tílka	66-67
Vylepši si trička	68-69
Tip top topy	70-71
Nachystejte si para	72-73

Doplňky



Obsah

Šátky, šátečky	76-77
Etno šátky!	78-79
Můj milý kulíšek	80-81
Slušivý fleece	82-83
Bez rukavic ani ránu!	84-85
Taška pro tento den	86-87
Ze starých džín	88-89
Sezonní kapsičky	90-91
Až po prsty u nohou	92-93
Do deštivého dne	94-95
Vyrážíme k vodě...	96-97
U vody	98-99
Po návratu z koupání	100-101

Šperky



Obsah

Malá šperkařská dílna	104-105
Vlastnoruční korálky	106-107
Netradiční korálky	108-109
Impozantní příroda	110-111
Přehršel náušnic	112-113
Ruce samé zlato	114-115
Na každý den jeden náramek	116-117
Brož do klopý si vlož	118-119
Záplava záblesků...	120-121
Originální šperkovnice	122-123

Kuchyně



Obsah

Zdravě jíst znamená dobře žít!	126-127
Pro dobrý začátek	128-129
Na slanou notu	130-131
Pro zdárný růst	132-133
Zázraky s rybami	134-135
Ryba na zdraví ti přidá	136-137
Poběž, bramboro!	138-139
Šokující pekařka	140-141
Celá paleta vitaminů	142-143
Řenety, malináče...	144-145
Říkali jste červená?	146-147
Modré bobulky	148-149
Variace na žlutou barvu	150-151
Rozkošný čokoládový šok	152-153
Čokoládové proměny	154-157
Čas formiček	158-159
Sušenkové pochutnání	160-161
Piknikový košík	162-163

Dekorační



Obsah

Udělej si pořádek!	166-167
Je to... pohodlně uložené!	168-169
À la stračena	170-171
V rámečku za kačku	172-173
Suvenýry na šňůře	174-175
Všechno do krabice	176-177
Škola volá!	178-179
Ozdoby na stůl...	180-181
Po návratu z vycházky...	182-183
Milé vlčí máky	184-185
Měkoučkové polštářky	186-187
Hmm, tady to ale voní!	188-189
Vázy ve všech podobách	190-191
Příjemné útulno...	192-193

Oslavy



Obsah

Slet všech čarodějnic!	196-197
Noc hrůzy	198-199
Vánoční stromek	200-201
Slavnostní tabule	202-203
Karneval, bláznivý rej	204-205
Večírek v maskách	206-207
Čokoládové Velikonoce...	208-209
Oslava v přírodě	210-211
Večírek v pyžamu	212-213

Zahradničení



Obsah

Vezmi to od semínek!	216-217
Láskyplná péče	218-219
Královny všech chutí	220-221
Bramborová a rajčatová party	222-223
Čerstvá zelenina ze záhonku	224-225
Trochu pichlavá zahrádka	226-227
Naslouchej řeči květin...	228-229
Její Veličenstvo růže	230-231

Pokusy a hry



Obsah

Se vzduchem	234-235
Se světlem	236-237
Se zvukem	238-239
S vodou	240-241
S ledem	242-243
S mořem	244-245
Budoucí námořníci	246-247
Lehčí než voda	248-249