# Obsah

ÚVODEM ..... 8

Část 1
**DIETA A POHYB**

Kapitola 1
Cpát se celý den rozhodně není *chic* ..... 15

Kapitola 2
Neodpírejte si ..... 24

Kapitola 3
Pohyb není otrava, ale součást života ..... 34

Část 2
**STYL A KRÁSA**

Kapitola 4
Provětrejte svůj šatník – deset kusů stačí ..... 47

Kapitola 5
Najděte svůj vlastní styl ..... 60

*Kapitola 6*
Dokonalý vzhled bez líčení ..... 70

*Kapitola 7*
Pečujte o svou pleť ..... 82

*Kapitola 8*
Buďte vždy upravená ..... 95

*Kapitola 9*
Dejte vyniknout své ženskosti ..... 108

*Část 3*
**JAK DOBŘE ŽÍT**

*Kapitola 10*
Používejte vždy jen to nejlepší, co máte ..... 123

*Kapitola 11*
Buďte formální ..... 132

*Kapitola 12*
Nepořádek rozhodně není *chic* ..... 144

*Kapitola 13*
Žijte uměním ..... 153

*Kapitola 14*
Buďte tajemná ..... 163

*Kapitola 15*
Cvičte se v umění být dobrou hostitelkou ..... 174

*Kapitola 16*
Odmítněte novodobý materialismus ..... 187

*Kapitola 17*
Kultivujte svého ducha ..... 197

*Kapitola 18*
Těšte se z maličkostí ..... 206

*Kapitola 19*
Volte vždy kvalitu ..... 215

*Kapitola 20*
Žijte s chutí ..... 223

ZDROJE ..... 228

PODĚKOVÁNÍ ..... 232

O AUTORCE ..... 235