

Obsah

Předmluva	7	Kosmetika: Nikdo neudělá dvakrát první dojem	58
Všichni hledají nového muže – proběhněte cílem jako první!	9	Péče od hlavy k patě –	
Akceptujete se takový, jaký jste?	11	základní program	59
Kosmetika a móda – nic pro muže?	14	Obličej	59
Zdraví: Vaše tělo a vy – kdo komu velí?	18	Denní holení	61
Dobré zdraví s požitkem –	18	Jak pečovat o obličej?	64
záleží na způsobu života	19	Co my, muži,	
Požitek bez výčitek svědomí	19	v kosmetickém salonu?	65
Stres a workoholismus –		Akupresurou proti	
nepřátelé muže	23	vráskám a stresu	65
Stáří – šediny, nebo moudrost?	27	Problémové oblasti obličeje	68
Výživa: Je muž to, co jí?	33	Dodatečná péče o obličej	70
Některé vitaminy důležité pro muže	36	Exoti přicházejí	71
Některé minerální látky		Vlasy	72
a stopové prvky důležité pro muže	37	Tělo	74
18 dodatečných rad		Ruce a nohy	76
pro trvale štíhlou linii	40	Mužská péče – zvláštnosti	78
Fitness: Pohyb probouzí unavené muže	43	Vůně	78
Fitness jako služba –		Make-up pro muže?	80
fitness-studia	44	Kamufláž – švindlování	
Fitness doma –		je povoleno	81
cvičební program	46	Tetování	83
Posilování	46	Temptattoo – jednoduchá	
Protahovací cviky (strečink)	49	alternativa	83
Jóga	52	Laser kontra tetování	84
Přestávka a fitness –		Náhrada vlasů	
cvičení na pracovišti	54	a transplantace vlasů	84
Kondice –		Zkrášlovací operace –	
klíč k větší vitalitě	55	kosmetika jehlou a skalpelem	87
10 tipů pro začátečníky		Nejdůležitější operace pro muže –	
ve vytrvalostním tréninku	56	šance a rizika	87
		Oblečení: Schránka muže – sako jako kalhoty?	94
		Normy, styl a individualita	94
		Osobní barvy	98
		Střih a postava	100
		Individuální styl	103

Charisma: Oheň, který vyzařuje zevnitř	105	Sexualita: Každý den vytvářejte novou fascinaci	124
Psychologie úspěchu	106	Nový muž – nedosažitelný ideál, nebo již blízká skutečnost?	130
Komunikace: Muž, který se umí usmívat, magicky přitahuje úspěch	111	Příloha	132
Řeč těla – nevědomé signály našich pocitů	111	Vyhodnocení psychologického testu „Akceptujete se takový, jaký jste?“	132
Já – ty.		Vyhodnocení dotazníku „Jakým stylem komunikujete?“	134
Malá škola kontaktů pro muže	115	Jmenný rejstřík	136
Komunikační styly – ještě jeden psychologický test	118	Věcný rejstřík	137
Pravidla komunikace pro všední den	120	Odkazy na vyobrazení	140