



OBSAH

PŘEDMLUVA

Co s tím má společného věk? / 6



KAPITOLA 1

Přitažlivost Francouzky
určitého věku / 10

KAPITOLA 2

Musíme do hloubky
Óda na *la toilette française* / 28

KAPITOLA 3

Le maquillage
Méně je více / 72

KAPITOLA 4

Co s vlasy: *Non, non, et non*
Střih, barva a péče
(a pár překvapení) / 98

KAPITOLA 5

La Régime
Jíst správně je umění / 116

KAPITOLA 6

Cvičit? *Bien sûr!*
Návod *la femme français*:
cvičení jako zábava / 136

KAPITOLA 7

Nemáte co na sebe?
Hledání neutrálního území / 150

KAPITOLA 8

Arzenál základních doplňků
Nezbytná výzbroj každé ženy / 186

KAPITOLA 9

Trvalé kouzlo
Zapomeňte na data
doporučené spotřeby:
Šarm, půvab, vyrovnanost,
humor a víc / 212



EPILOG

Přeměna / 228

La nouvelle moi – stále nedokončeno