



„Sebevědomí je nejdůležitějším znakem opravdové krásy – v každém věku.“

## obsah:

<b>Část první</b>	<b>Hlavní zásady pro mladistvý vzhled</b>	<b>11</b>
Kapitola 1	Co je to krása?	13
Kapitola 2	Co se skrývá za slovy?	21
Kapitola 3	Potřebujete vědět	29
Kapitola 4	Z pohledu medicíny	63
<b>Část druhá</b>	<b>Zvýraznění vaší krásy</b>	<b>73</b>
Kapitola 5	Příprava pro dokonalý vzhled	75
Kapitola 6	Jak vytvořit bezchybnou pleť	87
Kapitola 7	O pět let mladší a dvě a půl kila lehčí	125
Kapitola 8	Máte to v očích	153
Kapitola 9	Pro dokonalou tvář	201
Kapitola 10	Zaostřeno na rty	213
<b>Část třetí</b>	<b>Krásná teď a v každém věku</b>	<b>225</b>
Kapitola 11	Mladší vzhled krok za krokem	227
Kapitola 12	Naše proměny	237
Kapitola 13	Objevte svou pravou krásu	251