

<b>1 Wstęp</b> .....	9
<b>2 Kanony piękna</b> .....	13
Kanony piękna ciała na przestrzeni dziejów .....	13
<b>3 Atrybuty piękna ciała</b> .....	25
Cechy budowy ciała wyróżniające atrakcyjnych ludzi .....	25
Uroda kobiecego ciała .....	31
Uroda męskiego ciała .....	46
<b>4 Co sygnalizuje piękno ciała?</b> .....	49
Co sygnalizuje piękno ciała kobiet? .....	49
Co sygnalizuje piękno ciała mężczyzn? .....	58
<b>5 Piękne ciało – sprawne ciało</b> .....	63
<b>6 Skład ciała a jego forma i piękno</b> .....	67
<b>7 „Boska proporcja” i piękno ciała</b> .....	79
Starożytna zasada złotego podziału a współczesny wzorzec atrakcyjności ludzkiego ciała .....	82
Dlaczego podobają się nam ludzie z długimi nogami? .....	83
<b>8 Biologiczna teoria piękna ciała człowieka</b> .....	91
Rodzimy się z „detektorem piękna” .....	91
Jak dobór płciowy w czasie ewolucji kształtował wzorce piękna ciała? .....	92
Dlaczego kobiety różnią się od mężczyzn w strategiach wyboru partnera? .....	98
Uniwersalne wzorce piękna: symetria bilateralna oraz niskie WHR .....	104
Przeciwstawne koncepcje źródeł wzorców piękna ciała .....	106
<b>9 Piękno ciała i życie codzienne</b> .....	109
<b>10 Typy budowy ciała</b> .....	115
<b>11 Dymorfizm płciowy</b> .....	129

<b>12 Zagrożenia związane z pogonią za medialnym wzorcem urody</b> .....	135
Anoreksja (głodzenie) u kobiet .....	135
Bigoreksja (stosowanie sterydów anabolicznych) u mężczyzn .....	136
Mężczyźni równie często jak kobiety ryzykują utratę zdrowia poprawiając atrakcyjność budowy własnego ciała .....	139
<b>13 Dlaczego ludzie różnią się w ocenie atrakcyjności budowy ciała?</b> .....	141
Historyczne zmiany wzorca piękna ciała człowieka .....	141
Różnice kulturowe oceny piękna ciała .....	143
Różnice oceny piękna ciała wewnątrz społeczności .....	144
Czemu wzorce piękna ciała różnią się? .....	146
Rola społeczna kobiet i różnice oceny atrakcyjności ciała .....	147
Indywidualne różnice oceny piękna ciała .....	148
Jak cechy psychologiczne mogą wpływać na ocenę atrakcyjności? .....	150
<b>14 Zmiany inwolucyjne kształtu ciała</b> .....	155
<b>Jak będzie wyglądało ciało człowieka w przyszłości?</b> .....	157
<b>Bibliografia</b> .....	159
<b>Aneks. Wskaźniki proporcji</b> .....	171
<b>Autorzy i źródła ilustracji</b> .....	173
<b>Skorowidz</b> .....	175