

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	7
Rozdział I	
Co trapi współczesne społeczeństwo?	9
1. Metabolizm a otyłość	9
2. Cellulit – defekt estetyczny	10
3. Rozstań się z rozstępami	11
4. Zabiegi fizykalne w leczeniu cellulitu i miejscowej otyłości	14
5. Wybrane substancje pochodzenia naturalnego w kuracjach odchudzających	16
Rozdział II	
Co proponują nam gabinety kosmetyczne i medycyna estetyczna?	25
1. Odchudzi Cię... komputer	25
2. Najczęściej stosowane w gabinetach kosmetycznych zabiegi i aparaty wspomagające odchudzanie i walkę z cellulitem	26
Rozdział III	
Skóra – nasz największy organ	39
1. Co sprawia, że skóra starzeje się?	39
2. Krótka charakterystyka skóry w kolejnych dekadach życia	44
3. Skóra tłusta i trądzikowa	46
4. Skóra dojrzała	58

5. Pielęgnacja cery suchej i wrażliwej	89
6. Cera naczynkowa	93

Rozdział IV

O czym powinna wiedzieć każda kobieta?	99
1. Kobieta naturalnie piękna	99
2. Prawda, ale nie do końca rzetelna	103
3. Piękno bez chemii	104
4. Bądź promienna!	107
5. Nowe produkty do demakijażu	113
6. Trądzik do menopauzy?!	115
7. Czy aktywne nawilżanie skóry może jej szkodzić?	119
8. Poczuj się zdrowo i komfortowo we własnej skórze	122
9. Szyja bez metryki	129
10. Przyciąganie ziemskie – wróg naszej twarzy	131
11. Piersi, atut każdej kobiety	133
12. Jak dobrze wyglądać nago?	137
13. Jak zatrzymać piękno po pięćdziesiątce?	141
14. Randka skóry ze słońcem	151
15. Piękna kobieta w pięknym stanie	162

Rozdział V

Męski punkt widzenia, czyli „w jego stylu”	165
--	-----

Rozdział VI

Czy Nobel-2009 w dziedzinie medycyny i fizjologii stwarza szansę na „długą młodość”?	171
--	-----

Słownik wybranych substancji i składników aktywnych	175
---	-----

Literatura i źródła	255
---------------------------	-----