

Spis treści

1. Proszę pana, niech pan nie grzeszy!

Męskie występkі przeciwko stylowi i elegancji 6

2. O, co za sylwetka!

Sztuka maskowania, siła podkreślania 24

3. Czy zna pan swój rozmiar?

Strategia zakupów 38

4. Buty

Życie mężczyzny... od podstaw 54

5. Męska lista zakupów

Szafa dobrze skomponowana 62

6. Kod dostępu

Jak się ubrać do pracy 80

7. Logo z tradycją

Marki, które dobrze znać 92

8. Zapach

Po zakupy do perfumerii. 110

9. Prawdziwy mężczyzna potrafi prasować

Jak dbać o garderobę. 118

10. Mądre jedzenie

Coś dla prawdziwego mężczyzny 130

11. Czy pan uprawia sport?

Leżenie na kanapie przestaje być modne 144

12. Czy był pan kiedyś u kosmetyczki?

Pielęgnacja nie tylko dla pań 156

13. Co pan ma pod maską?

Mężczyzna odwiedza lekarza 172

14. Savoir-vivre w biznesie

Dobre maniery to świetny interes 182

15. On i ona

Dobre maniery wzmagają uczucia 202

16. Czy pan gotuje?

Mężczyzna w kuchni jak ryba w wodzie 220

Jolanta Kwaśniewska Lekcja stylu dla mężczyzn

Wojewódzka Biblioteka
Publiczna w Opolu

312509



000-312509-00-0

Nareszcie, Panowie! Ta książka na pewno stanie się podręcznikiem stylowego mężczyzny. To nie tylko ABC – to cały alfabet i solidna wiedza. Książka w prosty sposób pokazuje, jak odróżnić rzeczy ważniejsze i mniej ważne w kwestii wyboru ubrania, stylu i staranności. Ta wiedza przyda się na co dzień i doda Panom pewności siebie. Powodzenia!

Beata Tyszkiewicz

W czasach społecznej stabilności wiedzę o dobrych obyczajach, w tym o stosowności stroju, wynosiło się z domu. Dziś ogromna dynamika przemian doprowadziła do dezorientacji – rzeczy kiedyś oczywiste przestały być wiadome. Książka Pani Jolanty Kwaśniewskiej jest prostym przewodnikiem dla młodego mężczyzny, który wchodzi w nowy, zglobalizowany świat i chce się w nim odnaleźć. Wiele rad zawartych w tej książce wydaje się oczywistych, ale wystarczy popatrzeć na młodych ludzi sukcesu, żeby docenić, jak bardzo mogą być przydatne. Niniejsza książka dla wielu może być elementarzem.

Krzysztof Zanussi

Nie jesteście już bezradni. Była Pierwsza Dama raczyła wziąć do rąk nasze krawaty, garnitury, skarpetki... i inne zabawki. Może wreszcie wyjdziemy na ludzi i stanimy przed światem w wypastowanych butach. Naprawdę bardzo, bardzo potrzebna książka.

Ryszard L. Lind

Ta książka to abecadło dla każdego mężczyzny – abecadło dobrego wychowania, dobrego gustu, dobrego smaku. W dzisiejszych zwariowanych czasach warto sięgnąć po taką pozycję, która przypomni nam, o czym często zapominamy, i która po prostu ułatwi nam życie.

Wojciech Gęssowski