

Spis treści

Inspirujące elementy	XII
----------------------------	-----

Wstęp	XIII
-------------	------

1. Bądź bardziej atrakcyjna	1
--	---

Wiadomość z ostatniej chwili! Nie musisz być piękna, aby właśnie tak być postrzegana. Sekretem wspaniałego wyglądu jest pewność siebie. Oto kilka sposobów zwiększenia poczucia własnej wartości.

2. Głębokie oczyszczanie	5
---------------------------------------	---

Jeśli zdarzyło ci się iść spać bez zmycia makijażu (której kobiecie się nie zdarzyło?), twoja cera będzie potrzebowała bardzo dobrego, głębokiego oczyszczania, aby odzyskać promienną świeżość.

3. Korzystne działanie wody	9
--	---

Woda jest ogólnie dostępnym źródłem piękna. Wypijanie ośmiu jej szklanek dziennie może uczynić cię osobą bardziej energiczną, szczuplejszą, mądrzejszą i pozytywnie nastawioną do życia. Oto, dlaczego tak się dzieje.

4. Schudnij bez wysiłku	13
--------------------------------------	----

Pożegnaj się z dietami. Istnieją łatwiejsze, mniej bolesne sposoby zmniejszenia i utrzymania prawidłowej masy ciała. Wszystko, czego potrzebujesz, aby nosić mniejszy rozmiar, to kilka prostych zmian w stylu życia.

5. Wymasuj to	19
----------------------------	----

Nie zapominaj o jednej z najbardziej regenerujących i relaksujących metod znanych kobietom. Zafunduj sobie masaż.

6.	Wyglądaj świetnie na zdjęciach	23
	Fotografowie i gwiazdy filmowe wiedzą, co zrobić, aby na zdjęciach zawsze wyglądać olśniewająco. Skorzystaj z ich umiejętności pozowania i łatwych technik makijażu, a też będziesz tak wyglądała.	
7.	Pielęgnacja rąk	27
	Ręce są twoją wizytówką. Nawet jeśli nie korzystasz z usług kosmetyczki, możesz w prosty i tani sposób zadbać o paznokcie.	
8.	Więcej ruchu	31
	Ćwiczenia fizyczne mogą poprawić twoją figurę i korzystnie wpłynąć na cerę. I to za darmo!	
9.	Pamiętaj o brwiach	35
	Ładnie wyprofilowane brwi mogą cię odmłodzić o kilka lat. Oto, jak osiągnąć pożądany rezultat i uniknąć efektu permanentnego zaskoczenia.	
10	Oczyść umysł	41
	Czy na pierwszy rzut oka widać, że jesteś zestresowana? Masz przekrwione oczy po bezsennych nocach? Poznaj wspaniałe działanie oczyszczania umysłu, a już po kilku minutach będziesz się czuła i wyglądała o wiele lepiej.	
11.	Pięć kilogramów mniej bez diety	45
	Dobierz ubrania w pasujących do ciebie kolorach, kroju i stylu. To najprostszy sposób, aby wyglądać szczuplej i zgrabniej.	
12.	Ponętne usta	49
	Chciałabyś mieć pełne, zmysłowe, kuszące usta? Zanim zdecydujesz się na zabieg wymagający użycia igły, wypróbuj kilka prostych sposobów poprawienia ich wyglądu.	
13.	Piękne zęby	53
	Olśniewającym uśmiechem można pokazać pewność siebie, podkreślić urodę i zmanifestować dobre samopoczucie. Wykorzystaj to już dzisiaj!	

14. **Uwolnij organizm od toksyn** 59
Oczyszczenie organizmu ze szkodliwych substancji może mieć cudowny wpływ na skórę. Poprzez odpowiednie odżywianie, bez głodzenia się, cera może nabrać świeżego i pięknego wyglądu.
15. **Dlaczego spacerowanie czyni cuda** 65
Nawet jeśli nie masz ochoty na forsowne ćwiczenia, perspektywa spaceru może być kusząca. Jest to mniej intensywna forma ruchu, dzięki której w krótkim czasie twoje uda, pośladki i brzuch staną się jędrne.
16. **Kąpiel dla urody** 69
Zamień dwadzieścia minut w wannie we wspaniałe przeżycie, w codzienne domowe spa.
17. **Podkreśl oczy** 73
Nazywane oknami duszy, oczy są pierwszą rzeczą, na którą zwracamy uwagę. Dzięki nim jesteśmy zdolni rozpoznać człowieka z odległości stu kroków. Co jednak, jeśli twoje oczy są bardziej podobne do oczu kreta niż Bette Davis?
18. **Więcej energii bez zwiększania ilości snu** 77
Przyływ energii może przydać urody bardziej niż makijaż i fryzura. Czasami, mimo że tak bardzo tego potrzebujesz, nie udaje ci się w żaden sposób jej wykrzesać. Oto, jak można zdobyć dawkę energii.
19. **Jak korzystać ze słońca** 83
Jeśli zapomnisz o ochronie przeciwsłonecznej, konsekwencji nie sposób będzie zignorować. Opalaj się bezpiecznie albo zastosuj dodający urody samoopalacz.
20. **Przede wszystkim stopy** 87
Stopy raczej nie zaprzatają naszej uwagi, dopóki nie nadejdzie lato, a wtedy naprawdę trzeba poświęcić im sporo pracy. Zamiast tego pamiętaj o nich codziennie.

21.	Pokonać wzdęcia	91
	Wzdęcia stanowią utrapienie wielu kobiet. Potrafią dodać kilka kilogramów w ciągu jednej nocy, niespodziewanie ograniczając liczbę ubrań, które możesz rano włożyć, i zmuszając cię do wyjęcia z szafy strojów w większym rozmiarze. Na szczęście możesz z tym wygrać.	
22.	Oddech dla urody	95
	Przestraszona? Poirytowana? Spanikowana? Opanuj kilka prostych technik oddechowych, a sprostaś życiowym wyzwaniom z uczuciem wewnętrznego spokoju i radości.	
23.	Dopasuj bikini	99
	Sztuką jest pięknie wyglądać, mając na sobie tak niewiele.	
24.	Cudowny sen	103
	Nie ma nic wspanialszego i bardziej regenerującego niż dobry sen. Oto, jak go sobie zapewnić.	
25.	Piękna na plaży	109
	Odżywki, błyskawiczne metody upiększania i tajne, sprawdzone sposoby pomogą ci pokazać się od najlepszej strony.	
26.	Rozchmurz się	113
	Radość dodaje nam blasku, dlatego szczęśliwi ludzie są bardziej atrakcyjni. Oto, jak ponownie odnaleźć zadowolenie z życia.	
27.	Pogromcy cellulitu	117
	Ćwiczenia fizyczne, kremy, zabiegi, dieta, bielizna – dzięki któremuś z tych sposobów pokonasz cellulit.	
28.	Wspaniała cera	123
	Piękna cera może być oznaką młodości, dobrego zdrowia, dbałości o wygląd i wspaniałych genów albo kombinacją wymienionych czynników. Jeśli nie zostałeś szczerze obdarzony tymi cechami, możesz mieć piękną cerę dzięki kosmetykom.	

29. Moc aromaterapii	127
Nic nie da się porównać z zapachem, który cię uspokaja, podnosi na duchu, poprawia ci samopoczucie i sprawia, że czujesz się piękniejsza. Ale jaki zapach wybrać i kiedy?	
30. Ładny biust	131
To smutne, że połowa kobiet jest niezadowolona ze swoich piersi, mimo że praktycznie wszyscy (heteroseksualni) mężczyźni je uwielbiają. Nawet gdy są zbyt małe lub za duże bądź tracą jędrność, jest wiele sposobów, aby temu zaradzić.	
31. Odżywcza dieta dla cery	137
Zdrowy sposób odżywiania się ma większe znaczenie dla cery niż najlepszy makijaż. Oto twój przewodnik na temat tego, co powinnaś jeść dzisiaj, aby mieć promienną, gładką twarz jutro.	
32. Prawidłowa postawa	141
Wyprostowana sylwetka może sprawić, że będziesz wyglądać i poczuć się wyższa, szczuplejsza i bardziej pewna siebie. A zatem trzymajmy się prosto, drogie panie.	
33. Zmysł węchu	145
Zapach może przywoływać wspomnienia silniej niż inne wrażenia zmysłowe. Zapach może uczynić cię szczęśliwszą, spokojniejszą i bardziej seksowną, jeśli odpowiednio go dobierzesz.	
34. Proste sposoby upiększania	151
Obrzęknięte powieki? Podkrążone oczy? Potargane włosy? Wypróbuj metody błyskawicznego upiększania, przydatne w wypadku niespodziewanej randki.	
35. Pierwsze wrażenie	155
Jak olśnić towarzystwo i sprawić, by wszyscy skupili na tobie pozytywną uwagę natychmiast, gdy wejdiesz do pokoju.	
36. Tajniki uwodzenia	161
Seksowny krok, powłóczyście spojrzenie, uwodzicielski tembr głosu i... świat otwiera się przed tobą.	

37. Piękne plecy	165
Jeśli nigdy nie poświęciłaś uwagi plecom, teraz nadszedł czas, by nadrobić zaległości.	
38. Pielęgnacja włosów	171
Biorąc pod uwagę, że masz na głowie 80–120 tysięcy włosów, nie dziwi fakt, że czasami trudno ci nad nimi zapanować. Oto, jak możesz rozwiązać ten problem.	
39. Zabawa kolorami	175
Dobrze ci w różowym? Pasuje do ciebie zielony? Odkryj, w jaki sposób kolory dodają ci uroku.	
40. Seksowne nogi	181
Jak mieć szczupłe, gładkie, aksamitne, jędrne i zgrabne nogi, niezależnie od ich kształtu.	
41. Pogromcy PMS	187
Oto dziesięć rewelacyjnych wskazówek, jak sobie radzić z comiesięczną huśtawką.	
42. Modelowanie sylwetki	193
Piękna talia oznacza nieodparty seksapil. Oto, jak ją podkreślić, wzmocnić i wyszczuplić w ciągu kilku tygodni.	
43. Baw się dobrze na przyjęciu	197
Jak mieć wspaniały nastrój i pozytywne nastawienie, świetnie wyglądać, a także co doradzić przyjaciółkom, które przesadziły z zabawą.	
44. Mądrze dbaj o włosy	201
Proste sposoby przywrócenia dobrej kondycji włosom plus świetna fryzura odejmą ci lat.	
45. Sprawiaj sobie małe przyjemności	207
Dlaczego wspaniałe kobiece przyjemności – jedwabna bielizna, kuszące potrawy, pięknie opakowane kosmetyki – są dobre dla duszy.	
46. Siły witalne	213
Odkryj sekret niezwykłej radości życia, która doda oczom blasku i całą cię opromieni.	

47. Lecznicze właściwości wody	217
Gdy znajdujemy się w wodzie lub w jej pobliżu, mamy poczucie wolności. Dlaczego więc nie wskoczyć do wody i się nie odświeżyć?	
48. Maksymalnie skorzystaj z wakacji	221
Niczego nie da się porównać z dwutygodniowym urlopem i przebywaniem na słońcu, dzięki czemu czujesz się po prostu cudownie. Dlaczego więc nie zaplanować wakacji już dzisiaj? To jak terapia.	
49. Urządź wspaniały buduar	225
Odwolaj się do swego poczucia piękna i uczynj z sypialni własne królestwo.	
50. Ciekawostki na temat włosów	229
Zaczynasz siwieć? Swędzi cię skóra głowy? Twoje włosy łatwo się przetłuszczają? Oto proste odpowiedzi na dręczące cię pytania.	
51. Zabiegi pielęgnacyjne w spa	235
Gdy pierwszy raz wybrałam się do spa, poczułam się trochę zażenowana. Weszłam do środka i zobaczyłam dwie nagie kobiety, które tańczyły, trzymając się za ręce. Modliłam się, aby nie oczekiwały, że się do nich przyłączę.	
52. Piękno od A do Z	241
Jeśli chodzi o piękno wewnętrzne i zewnętrzne, istnieje więcej niż jedna droga do osiągnięcia celu.	
Koniec...	248
Oferta	249
Indeks	250