

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział I WITAMINY I MINERAŁY POMOCNE DLA ZACHOWANIA URODY	9
Rozdział II ZIOŁA, WARZYWA i OWOCE POZWALAJĄCE ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ I URODĘ	13
Rozdział III AKTYWNE SUBSTANCJE W KREMACH I PASTYLKACH	19
Rozdział IV PIELĘGNACJA CIAŁA (UWAGI OGÓLNE)	21
Rozdział V CELLULIT – ZMARTWIENIE KOBIET	25
Rozdział VI ZBAWCZE KĄPIELE	30
Rozdział VII RÓŻNE PROBLEMY ZE SKÓRĄ	33
Rozdział VIII TRĄDZIK WIEKU DOJRZAŁEGO	35
Rozdział IX PEELINGI	37
Rozdział X SAUNA	41
Rozdział XI JAK PRAWIDŁOWO SIĘ OPALAĆ	42
Rozdział XII TERMIN PRZYDATNOŚCI KOSMETYKÓW	47
Rozdział XIII DIETY ODCHUDZAJĄCE	48

Rozdział XIV	
PIĘKNE WŁOSY.....	68
Rozdział XV	
CO WARTO WIEDZIEĆ O FARBOWANIU WŁOSÓW.....	80
Rozdział XVI	
PIELĘGNACJA I UPIĘKSZANIE OCZU	123
Rozdział XVII	
PIĘKNE USTA.....	133
Rozdział XVIII	
BIĄŁE ZĘBY	137
Rozdział XIX	
PIĘKNA SZYJA i DEKOLT.....	139
Rozdział XX	
PONĘTNE RAMIONA i GŁADKIE ŁOKCIE	142
Rozdział XXI	
GŁADKIE PLECY	144
Rozdział XXII	
PIELĘGNACJA BIUSTU	146
Rozdział XXIII	
WYPIELĘGNOWANE DŁONIE i PAZNOKCIE	148
Rozdział XXIV	
SMUKŁA TALIA.....	158
Rozdział XXV	
PŁASKI BRZUCH	159
Rozdział XXVI	
DBANIE O POŚLADKI.....	161
Rozdział XXVII	
PIĘKNE NOGI.....	163
Rozdział XXVIII	
ZADBANE STOPY	166
Rozdział XXIX	
W GABINECIE KOSMETYCZNYM	169