

# Obsah

Úvod	5	Chcete-li být ve vztahu co nejvíce šťastná	18
<b>Ženám pro štěstí</b>	6	<b>Ženám pro úspěch</b>	21
Včera...	6	<b>Chcete být úspěšnou ženou na úrovni?</b>	21
Právě dnes...	6	Jak vystupovat?	23
Zítřejší...	7	Žijete ve spěchu a stále nestíháte?	24
Život není jednoduchý, ale...	7	Rivalita mezi ženami	25
Ach ti muži – bez nich to nejde a s nimi také ne!	7	<b>Ženám pro zdraví</b>	26
<b>Marťané versus Venuše aneb rozdíly mezi ženami a muži?</b>	8	<b>Bolesti hlavy</b>	27
Ženy	8	<b>Gynekologické potíže</b>	28
Muži	9	Předmenstruační syndrom (PMS) a bolestivá menstruace	29
Co by měly vědět ženy	10	Užíváte antikoncepci?	30
A co by měli vědět muži	11	<b>Těhotenství</b>	30
Žena – pouhý doplněk muže?	11	<b>Klimakterium</b>	32
Dobrovolná otrokyně?	13	<b>Osteoporóza</b>	34
Buďte svou nejlepší kamarádkou...	13	<b>Bolesti zad</b>	35
Co k tomu dodat...	14	Aby záda nebolela	35
Utrpení z nešťastné lásky!	14	<b>Křečové žíly</b>	36
Jste sama a hledáte partnera?	14	<b>Hemoroidy</b>	38
Pár tipů, jak upoutat muže	15	<b>Zácpa</b>	39
Strach z odmítnutí?	15	Přírodní projímadla	40
Hodí se k vám váš vyvolený?	16	<b>Infekce močových cest a močového měchýře</b>	41
Kdo se ke komu nejvíce hodí?	17	<b>Žlučnické potíže</b>	42
Šťastné manželství aneb jak udržet partnerský vztah svěží?	17	<b>Preventivně proti rakovině</b>	44

<b>Boj s obezitou</b>	45	<b>Pro krásné zuby</b>	74
Rady na zdravé hubnutí	46	Co vše dělat lze pro vaše zuby?	74
Speciální výživové doplňky	47	<b>Péče o rty</b>	74
<b>Jak na celulitidu?</b>	48	<b>Péče o vlasy</b>	75
		Pro posílení a zlepšení	
<b>Ženám pro pohodu</b>	50	kvality vlasů	75
<b>Dobrá mysl je půl zdraví</b>	50	Pro lesk vlasů	75
Jak získat optimističtější		Pro růst vlasů	75
pohled na život	51	Proti lupům	76
Bojujete s únavou?	52	Trpíte vypadáváním vlasů?	76
Jak rychle načerpat energii?	52	Často se vám mastí vlasy?	76
<b>Proti stresu</b>	56	Máte suché vlasy bez lesku?	76
Cvičení proti stresu a nervozitě	58	Předčasně vám šediví vlasy?	77
<b>Proti depresím</b>	58	Barvení vlasů	
		přirozenými prostředky	77
<b>Ženám pro krásu</b>	60	<b>Péče o ruce</b>	77
<b>Lze stárnout pomaleji?</b>	61	<b>Péče o nehty</b>	78
Co způsobuje stárnutí?	61	<b>Péče o nohy</b>	78
<b>Spánek nejen pro krásu</b>	63	Studené nohy	79
<b>Pro hezkou pleť</b>	65	Jak na popraskanou kůži	80
Jednotlivé typy pleti	68	<b>Pro pevné břicho</b>	80
Výživné masky	69	Cviky na zpevnění břišních svalů	80
Čištění pleti	70	<b>Péče o prsa</b>	80
Pro svěží a zářivou pleť	70	Cviky pro zpevnění prsních svalů	80
Pro přirozeně opálený		<b>Něco málo o vůních</b>	81
vzhled pleti	70	Několik zásad při používání vůní	81
Jak na vrásky	70		
Jak na kruhy pod očima	71	<b>Poznámky k textu</b>	82
Jak na hnědé pigmentové skvrny	72	Vitaminy	82
Tipy pro správné líčení	72	Minerální látky a stopové prvky	85
Triky na optické zvětšení očí	73	<b>Aromaterapie</b>	88
<b>Pečujeme o oči</b>	73		
Práce u počítače	73	Odkazy na literaturu	89