

TURINYS

<i>Įvadas</i>	1
<i>JŪSŲ Q. Pamatuokite savo išorinį ir vidinį grožį</i>	8
I dalis. Atrodyti gražiai	21
1. Kūnas. Švytinti oda	31
2. Gražūs plaukai. Kaip išsaugoti plaukus	65
3. Oralinės pergalės. Burna ir dantys - tai Jūsų organizmo vartai, daug pasakantys ir apie Jūsų išorę	87
4. Skaitmeninė revoliucija. Prižiūrėkite savo plaštakas ir pėdas	107
5. Puikios formos. Kaip savo kūną paversti tokiu, kokio Jūs visuomet norėjote	129
II dalis. Jaustis gražiai	151
6. Energinga ir gaivi. Pasistiprinkite organizmą, perkraudamos energijos sistemą	155

7. Skausmas. Kaip elgtis su dažniausiais skausmais ir skauduliais	175
8. Būkite ir vėl geros nuotaikos. Kaip pasigerinti nuotaiką	223
9. Amžina kova. Išspręskite didžiausią nerimą keliančias darbo ir finansines problemas	255

III dalis. Būti gražiai 279

10. Meilė. Pagerinkite santykius su artimaisiais	283
11. Tikrasis dvasingumas. Kaip surasti tikrąją laimę	311
JĪSŪ grožio planas. Nugyvenkite pačią gražiausią dieną (ir pagerinkite SAVO Q)	335
Priemonės J U M S . Keletas būdų, padėsiančių Jums tapti dar gražesnei	347
<i>Priedas: Gydymas plienu</i> Ar Jums reikia plastinės operacijos?	393
<i>Padėka</i>	400