

Forme et Bien-Être : l'Encyclopédie



Beauté

Prendre soin de son corps
pour se régénérer

sommaire

Introduction	p. 5
a. Beauté et visage	
1. La peau	p. 8
2. Le maquillage	p. 38
3. La peau de l'homme	p. 56
b. Beauté et cheveux	
1. Le cheveu à la loupe	p. 62
2. Comment soigner ses cheveux au quotidien ?	p. 64
c. Beauté et corps	
1. La peau	p. 70
2. Des seins lisses et fermes	p. 72
3. On épile!	p. 74
4. B comme bain, beauté, bien-être	p. 76
5. Une silhouette « bien-être »	p. 80
6. Les massages du monde entier	p. 84
7. Halte à la cellulite!	p. 86
8. Chouchouter ses jambes	p. 90
9. Belle jusqu'au bout des ongles!	p. 92
d. Beauté et soleil	
1. Ami soleil	p. 98
2. Comment se protéger du soleil ?	p. 102
e. Beauté et parfum	
1. Le parfum est un art	p. 106
2. Parfum mode d'emploi	p. 108
f. Week-end beauté	
1. Vendredi soir	p. 114
2. Samedi	p. 116
3. Dimanche	p. 118

