

Оглавление

ГЛАВА I

Мода и ты	6
Мода - образ жизни	7
Откуда берется мода	8
Мода и вышивка	8
Твой образ	9

ГЛАВА II

Мода и время	11
Мода XXI века	12
Твой бал	14
Мода осени	15
Мода и творчество	17

ГЛАВА III

Мода и ноги	19
Макияж	20
Твоя осанка	22
Дефиле	22
Фитнес	24
Твоя речь	25

ГЛАВА IV. СХЕМЫ

Фитнес	28
Макияж	33