

АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНOK ... 5

Що таке активний спосіб	
життя	7
«Міс Грація»	11
Традиційні оздоровчі	
системи	14
Не стресуй і релаксуй!	18
Сучасні оздоровчі	
системи	20
Особливості професійного та	
аматорського спорту	24
Командні та ігрові	
види спорту	27
На снігу та на льоду	32
Водний світ	37
Кінь сталевий та кінь	
живий	39
Розкриваємо	
індивідуальність	42
Сила, внутрішня рівновага,	
тактика	43
Екстремальні види спорту	47
У ритмі класики	52
Рухливі ігри	58

ДІМ, МИЛІЙ ДІМ! ... 63

Про гени «безладу», «чистоти» та	
«самостійності»	65
Дизайнерські ігри	70
Товариш фен-шуй	75
Смачні сторінки, або Школа	
кулінарної майстерності	79
Визнач свій тип харчування	91
Справи господарські	95

НОТАТИКИ МАНДРИОНИЦІ ... 101

Поза межами домівки	103
Рідні пенати	107
Туристичний бум	116
Піший похід	120
Подорожуємо на колесах	
та водою	122
Заморські країни	126
Село і люди	129
«А я на морі»	131
Літній табір	133

ЧАС ЗАХОПЛЕНЬ ТА РОЗВАГ ... 134

Дівчачі мрії та наполеонівські	
плані	141
Дк заробити кишенев'кові	
гроші	144
Культурно-розважальна	
програма	150
Мультиляндія	153
Мислимо і живемо творчо!	154
Розкопуємо талант,	
розвиваємо здібності	156
«Весь світ — театр...»	159
Музична скринька	160
Книgomанія	166
Магія рукоділля	171
Майстер-класи	171
Інтелектуальні ігри	178

ТВОЯ ЗЕРНІСТЬ ... 181

Гармонійне поєднання	183
Стильна штучка	185
Принциповість та безпринципність стилю	186
Шопінг	189
Аксесуари	193
Світ черевиків	197
Колірний тип зовнішності	199
На вершині айсберга	203
Косметика	210
Косметична лабораторія	212
Чистимо пір'ячко	216

УСЕ ЖИВЕ В ТВОЄМУ ДОЛІ, КВІА ТАРГАНІВ ТА БАТЬКІВ ... 255

Рослини в твоєму домі	257
Вухолапохіст	262
Акваріумістика, тераріумістика і просто містичка	274
Птахи	276



КОДЕКС ЛЕДІ ... 283

Вчимося бути леді	285
Ласково просимо, гості!	287
Етикет по всіх усюдах	293
«Мова — прикраса душі»	300
Життя у віртуалі	303
Побачення!!!	306
Етикет поздоровлень та побажань	312
Як розвинути в собі достойнства?	313
Приваблива чарівність	316
Як позбутися недоліків та шкідливих звичок	318
Психологічні «погладжування»	320

СВЯТКОВИЙ НАСТРІЙ ... 221

Не життя, а суцільне свято!	223
Новий рік	223
Свята над святами	228
День усіх закоханих	230
Сьогодні свято у дівчат	232
Незвичайні свята	234
Сюрпризи та подарунки	236
Як улаштувати вечірку	241
Народні свята	249



ПОРЦІЯ ЧАРІВ НА ДЕСЕРТ ... 323

Гороскопи	325
Сонник	337
Ворожіння	348
Прикмети та марновірства	354
Тести	358