

SUPERADOLESCENTE

Ter bom aspecto



Como ter uma aparência fantástica

Sumário

Ama o teu corpo!	4-5	
A tua figura	6-7	
A pressão dos colegas	8-9	
A pele	10-11	
Cuidados com a pele	12-13	
Problemas de pele	14-15	
Demasiado sol!	16-17	
Livra-te desses pêlos!	18-19	
Os olhos	20-21	
Consegues ver?	22-23	
	Os ouvidos	24-25
	Mãos e unhas	26-27
	Usar maquilhagem	28-29
	Cuidados com o cabelo	30-31
	Estilos de cabelo	32-33
	Os dentes	34-35
	Sê saudável!	36-37
	Postura	38-39
	Guarda-roupa	40-41
	Índice remissivo e glossário	42-47
	Endereços úteis	48

