

1576609

ЖИТТЯ І МАСК

Жінка,  
яка має  
ПЛАН

ЖИТТЯ, СПОВНЕНЕ ПРИГОД,  
КРАСИ Й УСПІХУ

Як відомо всім, хто стежить за Мей Маск у соцмережах, вона щедро роздає щирі й дуже практичні поради щодо ухвалення в певному віці рішень, котрі можуть згодом окупитися в дивний і непередбачуваний спосіб. У цьому виданні авторка ділиться досвідом і мудрістю, набутими протягом нелегкого, сповненого пригод і випробувань життя. Це поради щодо здоров'я, краси, родини та кар'єри. Ви не можете контролювати все, що відбувається навколо, але в будь-якому віці можете жити так, як забажаєте. Для цього потрібен лише план. Тож почніть обмірковувати його просто зараз.

## Зміст

Вступ. Будьте сміливими, але обережними.....	8
<b>Частина перша. КРАСА</b> .....	11
Розділ 1. Сивина — це новий блонд.....	13
Розділ 2. Зачаруйте.....	25
Розділ 3. Чудова модель, але вдягається жахливо.....	30
Розділ 4. Я люблю косметику, а косметика любить мене.....	40
Розділ 5. Ігри в упевненість.....	44
<b>Частина друга. ПРИГОДИ</b> .....	49
Розділ 6. Пора жакаранди.....	51
Розділ 7. Відкриття.....	60
Розділ 8. Чом би й ні?.....	67
Розділ 9. Жінка, яка має план.....	73
Розділ 10. Змініть життєвий курс.....	90
<b>Частина третя. РОДИНА</b> .....	97
Розділ 11. Заклопотана мати.....	99
Розділ 12. Магічні дванадцять.....	106
Розділ 13. Почніть усе заново.....	113
Розділ 14. Якщо треба, переїжджайте в іншу країну.....	119
Розділ 15. Добрі вчинки.....	125

<b>Частина четверта. УСПІХ</b> .....	131
Розділ 16. Жінка на роботі.....	133
Розділ 17. Просіть те, чого хочете.....	138
Розділ 18. Почувайтеся фантастично.....	143
Розділ 19. Рухайтесь вперед.....	152
Розділ 20. «Зовсім на тебе не схоже».....	160
Розділ 21. Зірка інстаграму.....	165
Розділ 22. Усім самотнім дівчатам.....	171
<b>Частина п'ята. ЗДОРОВ'Я</b> .....	177
Розділ 23. Здорове харчування робить вас щасливими.....	179
Розділ 24. Почніть знову насолоджуватися їжею.....	192
Розділ 25. Шоколадки розходяться разом із гостями.....	199
Розділ 26. Рухайтесь.....	203
Розділ 27. Оточіть себе щасливими людьми.....	209
Розділ 28. У сімдесят один життя чудове.....	213
<i>І на завершення... Обміркуйте свій план</i> .....	219
Подяки.....	222