

SPIS TREŚCI

1 Wstęp	9
2 Kanony piękna	13
Kanony piękna ciała na przestrzeni dziejów	13
3 Atrybuty piękna ciała	25
Cechy budowy ciała wyróżniające atrakcyjnych ludzi	25
Uroda kobiecego ciała	31
Uroda męskiego ciała	46
4 Co sygnalizuje piękno ciała?	49
Co sygnalizuje piękno ciała kobiet?	49
Co sygnalizuje piękno ciała mężczyzn?	58
5 Piękne ciało – sprawne ciało	63
6 Skład ciała a jego forma i piękno	67
7 „Boska proporcja” i piękno ciała	79
Starożytna zasada złotego podziału a współczesny wzorzec atrakcyjności ludzkiego ciała	82
Dlaczego podobają się nam ludzie z długimi nogami?	83
8 Biologiczna teoria piękna ciała człowieka	91
Rodzimy się z „detektorem piękna”	91
Jak dobór płciowy w czasie ewolucji kształtował wzorce piękna ciała?	92
Dlaczego kobiety różnią się od mężczyzn w strategiach wyboru partnera?	98
Uniwersalne wzorce piękna: symetria bilateralna oraz niskie WHR	104
Przeciwstawne koncepcje źródeł wzorców piękna ciała	106
9 Piękno ciała i życie codzienne	109
10 Typy budowy ciała	115
11 Dymorfizm płciowy	129

12 Zagrożenia związane z pogonią za medialnym wzorcem urody	135
Anoreksja (głodzenie) u kobiet	135
Bigoreksja (stosowanie sterydów anabolicznych) u mężczyzn	136
Mężczyźni równie często jak kobiety ryzykują utratę zdrowia poprawiając atrakcyjność budowy własnego ciała	139
13 Dlaczego ludzie różnią się w ocenie atrakcyjności budowy ciała?	141
Historyczne zmiany wzorca piękna ciała człowieka	141
Różnice kulturowe oceny piękna ciała	143
Różnice oceny piękna ciała wewnątrz społeczności	144
Czemu wzorce piękna ciała różnią się?	146
Rola społeczna kobiet i różnice oceny atrakcyjności ciała	147
Indywidualne różnice oceny piękna ciała	148
Jak cechy psychologiczne mogą wpływać na ocenę atrakcyjności?	150
14 Zmiany involucyjne kształtu ciała	155
Jak będzie wyglądało ciało człowieka w przyszłości?	157
Bibliografia	159
Aneks. Wskaźniki proporcji	171
Autorzy i źródła ilustracji	173
Skorowidz	175