

Obsah

- 06 Svět péče o pokožku
Jiné země, jiná mýdla, jiné pečující rituály. Zavedeme Vás do kolébek kosmetického průmyslu.
- 12 Abeceda kůže
Několik pojmů k lepšímu porozumění Vašeho těla. Od alergie až po vrásky.
- 18 Jídlem ke kráse
Opravdová krása začíná uvnitř. A to ze stravy, kterou svému tělu dopřejeme. Kapitola o těch nejlepších potravinách a doplňcích stravy.
- 22 Kůže a čas
Od raného věku až po stáří: Kůže prochází různými etapami vývoje. A každá doba si žádá jinou péči o pokožku.
- 28 Upravený muž
Sedm kroků ke krásnějšímu muži. Mužská pokožka je jednoznačně silnější než ženská.
- 32 Péče o celé tělo
Naše tělo si žádá kompletní péči, a to od hlavy až k patě. Doslova. Nesmíme vynechat žádný detail.
- 40 Vyberte si ...
dm Vám přináší péči pro všechny věkové kategorie.

48 Pečující triky

Abychom byli chráněni před známkami stárnutí, vyžaduje naše pokožka více péče, než na ni máme ve skutečnosti čas. Naše tipy Vám prozradí, jak skvěle ušetřit čas.

58 Péče o ruce a nohy

Ukažte životu klidně své ruce. A to perfektně vypadající ruce i prsty. A když už jsme u toho, budeme se věnovat i pokožce chodidel.

62 Nepřátelé pleti

Cigarety, alkohol, kofein, stres a mnoho dalšího škodí naší pleti. My Vám vysvětlíme, proč tomu tak je.

66 Kožní onemocnění

Pokožka může trpět větším počtem nemocí, než je nám milé. Je vysoce citlivým orgánem. Zde se dozvíte, jak bojovat s alergií nebo lupénkou.

70 První pomoc pro pokožku

Velký rádce pro malá kožní poranění. Co dělat při kousnutí, puchýřích, spáleninách a jiných zraněních.

74 Profesionální péče

Nejlepší cesta k perfektní a krásné pleti je kosmetické studio. Postarají se o Vás odborníci a Vaše pleť bude blahem bez sebe.