



6 **MAGICKÝ APLIKÁTOR**
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 **ENZYMY NA VELKÉ BŘICHO?**
NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 **PÉČE PRO DLOUHÉ ZIMNÍ NOCI**
OBLIČEJ VYSTAVENÝ MRAZU A NEPOHODĚ POTŘEBUJE BĚHEM NOCI ZREGENEROVAT, NABRAT NOVÉ SÍLY DO DALŠÍHO NÁROČNÉHO DNE

16 **PROČ JE PRÁCE „NA“ VAŠEM PODNIKÁNÍ VÝNOSNĚJŠÍ NEŽ „VE“ VAŠEM PODNIKÁNÍ**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 **OMLAZUJÍCÍ JEHLIČKY**
RESTART MLÁDÍ

21 **SPIPKA**
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPIPKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

22 **REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ PRO ZKLIDNĚNÍ A VITÁLITU PLETI NA KLINICE KRÁSY PHYRIS**

24 **JAKOU PÉČI MŮŽETE POSKYTOVAT SVÝM KLIENTKÁM V RÁMCI SVÉHO ŽIVNOSTENSKÉHO OPRÁVNĚNÍ?**
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

28 **PARTY TIME**
DLOUHÉ VEČERY PŘÍMO VYBÍZEJÍ K POŘADÁNÍ VEČÍRKŮ, K TANCI NA PLESECH I K NÁVŠTĚVÁM DIVADEL. SLAVNOSTNÍ AKCE SE NEOBEJDOU BEZ VELKÉ VEČERNÍ DOPLNĚNÉ MIMOŘÁDNÝM ÚČESEM I LÍČENÍM

30 **CO PLATÍ NA VRÁSKY**
KROMĚ KVALITNÍ KOSMETIKY NABÍZÍ DALŠÍ MOŽNOSTI ESTETICKÁ DERMATOLOGIE. MEZI VELMI OBLÍBENÉ A ŠETRNÉ METODY PATŘÍ APLIKACE VÝPLŇOVÝCH MATERIÁLŮ

32 **LETOS „SE NOSÍ“ KRÁSA ŠITÁ NA MÍRU**
JAK BUDE VYPADAT SVĚT KRÁSY V ROCE 2023?

34 **NEZAPOMEŇTE NA ČEPICI!**
ZIMNÍ MĚSÍCE NAŠIM VLASŮM MOC RADOSTI NEPŘINESOU. DOPŘEJME JIM PROTO POTŘEBNOU PÉČI, ABY NEZTRATILY HUSTOTU A ZDRAVÝ LESK

27 **VYBÍREJTE ROZVÁŽNĚ!**
ROZHODLY JSTE SE PRO RADIKÁLNĚJŠÍ OMLAZENÍ NEBO VYLEPŠENÍ? ZVOLIT SI SPRÁVNÉ PRACOVÍŠTĚ, KDE ZÁKROK PODSTOUPÍTE, JE ZÁSADNÍ

DOKONALÉ TĚLO

38 **PLASTIKA MÍSTO ANTIDEPRESIV**
TRÁPÍTE SE, ŽE VÁM PŘÍRODA NENADĚLILA PLNÝ DEKOLT? TENTO NEDOSTATEK DOKÁŽE NAPRAVIT PLASTICKÁ CHIRURGIE



40



50



57

40 „ZÁZRAČNÁ“ PILULKA JE NA SVĚTĚ!
VĚDCI INTENZIVNĚ A S ÚSPĚCHEM PRACUJÍ
NA ÚČINNÉ METODĚ NA SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

42 PROČ SE PŘIMĚT K HUBNUTÍ?
NALÉZT SPRÁVNÝ RECEPT NA VYLEPŠENÍ
POSTAVY NÁM MŮŽE POMOCT
I FYZIOTERAPEUT – S NÍM ČLOVĚK ZPEVNÍ
I OPOMÍJENÉ SVALY, POSÍLÍ STŘED TĚLA,
NAPŘÍMÍ SE A ZKRÁSÍ

VŠE PRO ZDRAVÍ

44 Z OČÍ DO OČÍ
BĚHEM ZIMNÍCH MĚSÍCŮ JE OKO NÁCHYLNĚJŠÍ
K NADMĚRNÉMU SLZENÍ. PARADOXNĚ
MŮŽE BÝT TVORBA VĚTŠÍHO MNOŽSTVÍ SLZ
SPOJENA SE SYNDROMEM SUCHÉHO OKA.
JAK NAMÁHANÝM OČÍM ULEVIT?

**46 IMUNITU MUSÍME BUDOVA
CELOROČNĚ**
S PŘÍCHODEM ZIMY A CHŘIPKOVÉ EPIDEMIE
ZAČNEME VZÝVAT OBRANYSCHOPNOST
SVĚHŮ ORGANISMU, ABY NÁS NENECHALA
PADNOUT. ŠŤASTLIVCI, KTERÝM SE RÝMA
VYHÝBÁ, NA SVĚM ZDRAVOTNÍM STAVU
PRACUJÍ BEZ OHLEDU NA ROČNÍ OBDOBÍ

48 POZOR NA ZLODĚJE (KOSTÍ)!
PRVNÍM PŘÍZNAKŮM OSTEOPORÓZY VĚTŠINA LIDÍ
NEVĚNUJE POZORNOST. VČASNÁ DIAGNOSTIKA
A NÁSLEDNÁ LÉČBA PŘITOM VÝRAZNĚ
NAPOMÁHÁ ZASTAVIT POSTUP NEMOCI

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

50 UŽIJTE SI LÁZNĚ DOMA
V DOBĚ COVIDOVÉ PANDEMIE SI MNOZÍ LIDÉ ZVYKLI KOUPAT SE
V PŘÍRODĚ VE STUDENÉ VODĚ. NIC PROTI TOMU, JE TO JISTĚ PRO ZDRAVÍ
PŘÍNOSNÉ. VĚTŠINA Z NÁS ALE DÁVÁ PŘEDNOST TEPLÍČKU. A NEMUSÍTE
NIKAM JEZDIT ANI CHODIT

52 ZDRAVÁ TERAPIE ŠAMPAŇSKÝM
ŠUMIVÉ VÍNO NÁM DĚLÁ RADOST PO CELÝ ROK. VÍTE, ŽE NEJEN PŮSOBÍ
DOBROU NÁLADU, ALE TAKÉ JE PŘÍZNIVÉ PRO NAŠE ZDRAVÍ?

55 MELATONIN – JE DŮVOD SE HO OBÁVAT?
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

56 TRENDY NA TALÍŘI
STRAVOVÁNÍ SE DNES NESE V DUCHU ZDRAVÍ A UDRŽITELNOSTI

58 PROTANČETE SE KE ZDRAVÍ!
TANEC JE PODLE ODBORNÍKŮ VÝBORNÝ ZPŮSOB, JAK SI UDRŽOVAT
KONDICI, ZÍSKAT ŠTÍHLOU LINII, PŘEDCHÁZET BOLESTEM ZAD A TAKÉ
ČELIT JEDNÉ Z NEJVÁŽNĚJŠÍCH ZDRAVOTNÍCH HROZEB SOUČASNOSTI
– ALZHEIMEROVĚ NEMOCI

60 LÉČIVÁ DUHA
V ZIMNÍM OBDOBÍ PŘÍRODA POZTRÁCÍ VĚTŠINU BAREV. MOŽNÁ PROTO
SE NÁS NĚKDY ZMOCŇUJE NOSTALGIE A SPLÍN. VŽDYŤ PRAVDA O TOM,
ŽE BARVY PŮSOBÍ LÉČIVĚ NA TĚLO I DUŠI, JE STARÁ JAKO LIDSTVO SAMO

62 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE
MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO
POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY

64 POVZBUZENÍ Z TALÍŘE A SKLENKY
MOZAIKA VÝŽIVY