



**CO PLATÍ NA STRIE?**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

**RESTART MLÁDÍ**  
NAPROSTO NEINVAZIVNÍ OŠETŘENÍ

**ČERVENÁ ALKOHOLU**  
NOVINKY ZE SVĚTA

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**TO VŠECHNO VODNÉS ČAS!**  
DNES ŽENY OKOLO PADESÁTKY NEBÝVAJÍ BABIČKAMI NEJEN PROTO, ŽE NEMAJÍ VNOUČATA, ALE HLAVNĚ KVŮLI SVÉMU VZHLEDU

**POD SLUNEČNÍKEM**  
OPÁLENÁ POKOŽKA JE STÁLE V MÓDĚ, MYSLETE ALE TAKÉ NA JEJÍ ZDRAVÍ A CHRAŇTE SI KVALITNÍMI OPALOVACÍMI PROSTŘEDKY

**AKNÉ JE VŽDY NEVÍTANÝ HOST**  
ZLOBÍ HLAVNĚ PUBERTÁKY, ALE DOKÁŽE VÁŽNĚ POŠRAMOTIT I DUŠI DOSPĚLÝCH. JAK SI S NÍM PORADIT CO NEJRYCHLEJI A BEZ NÁSLEDKŮ?

**NA ZÁKROK SE BUDETE TĚŠIT**  
PŘEDSTAVUJEME KLINIKU FORMÉ

**POZNEJTE HRU SVĚTLA A STÍNU**  
REPORTÁŽ Z PŘEDVÁDĚNÍ CONTOURINGU ZKUŠENÝM NĚMECKÝM VIZÁŽISTOU

**A JAK SI KLIENTY OBJEDNÁVÁTE VY?**  
INFORMACE O PROGRAMU HAIRSOFT

**AŽ JSOU KRÁSNÉ A ZDRAVÉ**  
JEN MÁLOKDO SE NEMUSÍ OBČAS POTÝKAT S NĚJAKÝM VLASOVÝM PROBLÉMEM

**KOSMETIKA PROTI VĚKU**  
TREND ANTI-AGING PÉČE JE V KURZU A VĚNUJÍ SE MU PROTO I VĚDCI A KOSMETICKÉ LABORATOŘE

## DOKONALÉ TĚLO

**PLAVKOVÁ SEZONA NÁS NEZASKOČÍ!**  
NA LETNÍ RADOVÁNKY MUSÍME SVÉ TĚLO PŘIPRAVIT

**JAK ZKROTIT NADMĚRNÉ POCENÍ**  
ÚČINNÝ ZÁKROK, KTERÝ ODSTRANÍ HYPERHIDRÓZU

**OPALOVAT? ANO, ALE JEDINĚ BEZPEČNĚ!**  
POJĎME NAJÍT KOMPROMIS, KTERÝ DOVOLÍ PAPERKŮM NAŠI KŮŽI OPÁLIT A ZÁROVEŇ NEOHROZIT JEJÍ ZDRAVÍ

**RYCHLE PÁR KIL DOLŮ!**  
DO ZAČÁTKU LÉTA SE JEŠTĚ DÁ HODNĚ STIHNOUT, ABYCHOM SE MOHLY BEZSTAROSTNĚ OBLÉCT DO PLAVEK

**UŽ SE VÁM TETOVÁNÍ NELÍBÍ?**  
CO DĚLAT, KDYŽ SE CHCETE ILUSTROVANÉ KŮŽE ZBAVIT



**5 NOHY DO TRÁVY ČI NA PLÁŽ** 38

V LÉTĚ MUSÍTE NOHÁM VĚNOVAT NADSTANDARDNÍ PÉČI, ABYSTE JE MOHLA VYSTAVIT V SANDÁLKÁCH

**8 VŠE PRO ZDRAVÍ**

**9 DEVĚT NIČITELŮ LETNÍ POHODY** 40

NEPŘÍJEMNOSTI SI NÁS NAJDOU I DÍKY BANÁLNÍMU PROHŘEŠKU, NĚKDY ALE JSME V TOM DOCELA NEVINNĚ

**10 ROZBĚHNĚTE SE!** 44

VÍTE, JAK BĚHAT, ABYSTE SI NEUBLÍŽILA? JAK VYBRAT SPRÁVNÉ BOTY A NA CO SI DÁVAT POZOR? PORADÍME VÁMI!

**12 JAK SE ŽIJE VAŠIM MIKROBŮM?** 46

OSÍDLENÍ STŘEV JE PRO NAŠE ZDRAVÍ VELMI DŮLEŽITÉ

**LÉTO JE ZA DVEŘMI – JSTE PŘIPRAVENI?** 48

POTŘEBUJETE TROCHU VYLADIT FORMU A DOSTAT SE DO KONDICE? PŘEDSTAVUJEME ŠIKOVNÉ POMOČNÍKY, KTERÉ JE DOBRÉ MÍT PO RUCI

**14 KONEC RŮŽOVKY** 49

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ

**17 RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**

**18 JAKÉ PLAVKY VAŠÍ POSTAVĚ LICHOTÍ?** 50

JESTLI JSTE ZATÍM NEPŘIŠLA NA TO, JAK UPOZORNIT NA SVÉ PŘEDNOSTI A SKRÝT PŘÍPADNÉ NEDOSTATKY, PŘEČTĚTE SI NAŠE RADY

**22 TERMÁLY MÍSTO ROPNÉHO POLE** 52

NEJVĚTŠÍ NĚMECKÉ TERMÁLNÍ LÁZNĚ BAD FÜSSING SE NACHÁZEJÍ NEDALEKO ČESKÝCH HRANIC A LÁKAJÍ I ČESKÉ NÁVŠTĚVNÍKY

**25 SHOW PRO ZDRAVÍ I KRÁSU** 54

CHODÍTE SI RÁDI PROHŘÁT TĚLO, DOBÍT BATERKY A NAČERPAT NOVOU ENERGII DO SAUNY? PAK UŽ JSTE MOŽNÁ NAVŠTÍVILI NĚKTERÝ Z TAKZVANÝCH SAUNOVÝCH CEREMONIÁLŮ

**26 ČAJ PRO CÍSAŘSKÝ STŮL** 57

MATCHA TEA JE PRÁVEM NAZÝVÁN PERLOU MEZI ČAJI. JEHO ÚDAJNĚ AŽ ZÁZRAČNĚ POZITIVNÍ ÚČINKY NA LIDSKÉ ZDRAVÍ JSOU PROVĚŘENY MNOHALETOU HISTORIÍ

**30 POSELSTVÍ Z MONAKA: PREVENCE A PŘIROZENOST** 58

REPORTÁŽ ZE SVĚTOVÉHO KONGRESU ESTETICKÉ MEDICÍNY

**32 TĚLO POD DIKTÁTEM LÁSKY** 60

MODERNÍ NEUROLOGIE VYSVĚTLUJE JEDNU Z NEJVĚTŠÍCH ZÁHAD LIDSKÉHO MOZKU: FENOMÉN ROMANTICKÉ LÁSKY

**36 LAHŮDKY PRO ŠTÍHLOU LINII** 64

SEZONA PLAVEK A KRÁTKÝCH SUKNÍ SE BLÍŽÍ, TAKŽE JE PRÁVĚ NEJVYŠŠÍ ČAS NA LADNĚJŠÍCH KŘIVKÁCH ZAPRACOVAT