



**VRÁSKY Z CUKRU** 6  
NOVINKY ZE SVĚTA

**11 VYLEPŠENÍ TĚLA** 8  
RESTART MLÁDÍ

**JAK VYPADAT DOBRĚ NA FOTOGRAFII** 9  
ESTETICKÉ STRÍPKY

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**JAKO PO NÁVRATU Z DOVOLENÉ** 10  
LIDSTVO SICE STÁRNE, ALE LIDÉ CHTĚJÍ VYPADAT ČÍM DÁL TÍM MLADISTVĚJI. ESTETICKÁ MEDICÍNA JIM V TOM VYCHÁZÍ VSTRČÍ

**ALGINÁTOVÉ MASKY** – OBLÍBENÉ MASKY PRO KOSMETIČKY 14

**DRUHÁ BRADA = DESET LET NAVÍC** 16  
PODBRADEK A POVOLENÉ KONTURY PROZRADÍ O NAŠEM VĚKU VÍC, NEŽ BYCHOM SI PŘÁLY

**OŠETŘENÍ JIZEV** 18  
KONEČNÝ STAV JIZVY JE MOŽNÉ KOSMETICKOU PÉČÍ ZNAČNĚ OVLIVNIT

**JAK V POHODĚ PŘEZIMOVAT A NEZTRATIT NIC Z KRÁSY PLETI I VLASŮ** 20  
CO DOKÁŽE ZPŮSOBIT NAŠÍ PLETI A VLASŮM MRÁZ, ZIMNÍ FUJAVICE NEBO DÉŠŤ A JAK SE NEPŘÍJEMNÝM KLIMATEM NENECHAT ZASKOČIT?

**STARÁME SE I O „DUŠI“** 22  
ABSOLUTNÍ VÍTĚZKOU SOUTĚŽE KOSMETICKÉ ZNAČKY GERNÉTIC PRO ČESKÉ A SLOVENSKÉ KOSMETIČKY PRACUJÍCÍ S TOUTO ZNAČKOU A DRŽITELKOU TITULU HVĚZDA GERNÉTIC ČESKO 2017 SE STALA MARTINA ZÍTKOVÁ

**KLINIKA GYNCENTRUM OTEVŘELA NOVÉ DERMATOLOGICKÉ ODDĚLENÍ** 23  
PACIENTKÁM NABÍZÍ NOVÉ MOŽNOSTI: ODDĚLENÍ, ZAMĚŘUJÍCÍ SE NA KOREKTIVNÍ A ESTETICKOU DERMATOLOGII

**MISTRYNĚ LÍČENÍ** 24  
VÍTĚZKA SOUTĚŽE V LÍČENÍ ADÉLA ANDĚLA BURSOVÁ SE S NÁMI PODĚLILA O SVÉ ZKUŠENOSTI ÚSPĚŠNÉ VIZÁŽISTKY

**BALÍČKY, BALÍČKY, PŘICHÁZEJÍ!** 26  
VYBERTE SI ZE ŠTĚDRÉ PŘEDVÁNOČNÍ VOŇAVÉ A PEČUJÍCÍ NABÍDKY

**I MUŽI SE CHTĚJÍ LÍBIT** 29  
JAKÉ ESTETICKÉ VÝKONY JSOU U PÁNŮ NEJŽÁDANĚJŠÍ? OPERACE VÍČEK, ODSTRANĚNÍ POCENÍ A GYNEKOMASTIE

**TICHÁ NOC, SVATÁ NOC...** 30  
CHRÁPÁNÍ TRÁPÍ NEJEN PARTNERA, ALE I POSTIŽENÉHO, PROTOŽE TRPÍ VÝČITKAMI SVĚDOMÍ. MODERNÍ TECHNOLOGIE SE DOKÁŽOU S TÍMTO PROBLÉMEM VYPOŘÁDAT

**ASIJSKÉ UMĚNÍ PŘIROZENÉHO PŮVABU** 32  
PERFEKTNÍ ALABASTROVÁ PLEŤ KOREJSKÝCH ŽEN JE PO STALETÍ JEJICH CHLOUBOU. V ČEM SPOČÍVÁ JEJICH TAJEMSTVÍ?

## DOKONALÉ TĚLO

**BUĎTE JAKO KLEOPATRA** 36  
UŽ EGYPTSKÁ KRÁLOVNA SI ZAMILOVALA PRAVIDELNÉ KOUPELOVÉ RITUÁLY. VĚŘILA, ŽE PO NICH BUDE KRÁSNÁ, SVĚŽÍ A BOŽSKÁ

**V ZIMĚ SVÉ KONČETINY HÝČKEJTE!** 38  
NEPŘÍTELEM NAŠICH RUKOU A NOHOU V ZIMĚ NENÍ CHLAD, ALE PŘESUŠENÍ KŮŽE

**JDĚTE ZA ZDRAVÍM!** 40  
CO TRÁPÍ NAŠE NOHY A CO DĚLAT, ABY NÁM SPOLEHLIVĚ SLOUŽILY

**ZNAK ROZTOMILOSTI JSTE NEZDĚDILY?** 42  
DOLÍČKY VE TVÁŘÍCH, KTERÉ JSOU VNÍMÁNY JAKO ZNÁMKA NEVINNOSTI NEBO SMYSLNOSTI, SI MŮŽETE NECHAT VYTVOŘIT

## VŠE PRO ZDRAVÍ

**S OHNĚM NA KŮŽI** 43  
NAEVUS FLAMMEUS JE NÁPADNÉ POSTIŽENÍ KŮŽE, KTERÉ JE VELKÝM STRESOVÝM FAKTOREM A VÝRAZNĚ OVLIVNÍ SEBEVĚDOMÍ

**NOHY DO MINISUKNĚ** 44  
REPORTÁŽ Z „OMLAZENÍ“ NOHOU U ŽILNÍHO SPECIALISTY

**DOPING PRO VAŠI IMUNITU** 46  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

**VOŇAVÝ NOČNÍ ÚBOR** 48  
HISTORIE PARFÉMŮ: VÍTE, JAK DLOUHO UŽ LIDSTVO PROVÁZEJÍ A ČINÍ ŽIVOT PŘÍJEMNĚJŠÍM?

**OHLÉDNUTÍ ZA KONGRESEM UNIE KOSMETIČEK** 50  
NA ŘÍJNOVÉM KONGRESU BYLY PŘEDSTAVENY NOVÉ POSTUPY A TECHNOLOGIE, S VELKÝM ZÁJMEM SE SETKALY PŘEDNÁŠKY PŘEDNÍCH ODBORNÍKŮ

**JE PŮST ŠÍLENÝ NÁPAD?** 52  
JAK V PRAXI FUNGUJE NOVÝ KONCEPT DETOXU A ZDRAVÉHO PŮSTU, KTERÝ SI OBLÍBILI PŘETÍŽENÍ MANAŽEŘI Z CELÉ FRANCIE, SI NAŠE REDAKTORKA VYZKOUŠELA NA VLASTNÍ KŮŽI

**MÁTE CHUŤ?** 55  
JAKÉ NOVÉ POCHOUTKY, KTERÉ VÁM ZPŘÍJEMNÍ SYCHRAVÝ PODZIM, SE OBJEVILY NA PULTECH OBCHODŮ?

**USMÍVAT SE NA ŽIVOT!** 56  
POVÍDÁNÍ S HEREČKOU, MODERÁTKOU, ŠANSONIÉRKOU, ZAKLADATELKOU NADACE, PŘÍLEŽITOSTNOU MALÍŘKOU A SOCHAŘKOU CHANTAL POUILLAIN

**RAW FOOD – CESTA KE ZDRAVÍ?** 60  
V ČEM SPOČÍVÁ ŽIVÁ NEBOLI SYROVÁ STRAVA A JAKÉ JSOU JEJÍ HLAVNÍ VÝHODY I NEVÝHODY?

**CHYTRÉ APLIKACE PRO FIT ŽIVOT** 62  
EXISTUJE CELÁ ŘADA APLIKACÍ, S NIMIŽ BUDE I VAŠE CESTA ZA ZDRAVĚJŠÍM ŽIVOTNÍM STYLEM O NĚCO SNAŽŠÍ