

**PLEŤ JAKO ZE ZLATA 6**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

**GRANÁTOVÉ JABLKO PROTI VRÁSKÁM 7**  
NOVINKY ZE SVĚTA

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**ZASTAVTE ČAS! 10**

STÁRNUTÍ ZASTAVIT NEUMÍME, ALE MÁME SPOUSTU MOŽNOSTÍ, JAK HO PŘIBRZDIT. KDYŽ JE VYUŽIJEME, MŮŽEME BÝT VE ČTYŘICETI NEBO I POZDĚJI STEJNĚ PŮVABNÉ A PŘITAŽLIVÉ JAKO VE TŘICETI

**PANÍ KOSMETIČKA 12**

NA PANÍ OLGU KNOBLOCHOVOU VZPOMÍNAJÍ STOVKY KLIENTEK. PROSLAVILA SE NEJEN U NÁS, ALE I V ZAHRANIČÍ, V HOLLYWOODU JI NAZÝVAJÍ LADY DERMACOL. PRVNÍ DÁMĚ ČESKÉ KOSMETIKY BUDE 85 LET A VYPADÁ NÁDHERNĚ

**DOKONALE VYŽEHLENÝ OBLIČEJ 14**

MÁTE DOJEM, ŽE MINIINVAZIVNÍ ZÁKROKY JSOU NA VÁŠ OBLIČEJ UŽ KRÁTKÉ, A UVAŽUJETE O OPERAČNÍM VYHLAZENÍ? PŘINÁŠÍME VÁM ODPOVĚDI NA OTÁZKY, KTERÉ VÁS MOŽNÁ NAPADAJÍ

**TROCHA CHEMIE PRO KRÁSU 16**

CHEMICKÝ PEELING JE VELMI ÚČINNÉ OŠETŘENÍ, KTERÉ ZLEPŠÍ TEXTURU VAŠÍ PLETI

**TRÁPÍ VÁS VRÁSKY? 21**

PŘINÁŠÍME PĚT ZPŮSOBŮ, JAK SE JICH ZBAVIT

**PETRA MĚCHUROVÁ: ŘÍKÁ TO VLASY 22**

ROZHOVOR S PŘEDNÍ ČESKOU KADEŘNICÍ - PRVNÍ ŽENOU NA SVĚTĚ, KTERÁ ZÍSKALA NEJVYŠŠÍ MEZINÁRODNÍ KADEŘNICKÉ OCENĚNÍ AIPP GRAND TROPHY

**VELKÉ VEČERNÍ LÍČENÍ 24**

CHCETE SE NA VELKÉ UDÁLOSTI CÍTIT VÝJIMEČNÁ A KRÁSNÁ? PŘINÁŠÍME RADY, JAK SE SPRÁVNĚ NALÍČIT

**NA ČEM SI PLEŤ POCHUTNÁ? 28**

ROZHOVOR S BOHUMILOU CHRISTOPHOVOU, SOUDNÍ ZNALKYNÍ V OBLASTI KOSMETIKY, O KOSMETICKÝCH TRENDECH A NÁSTRAHÁCH NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ

**ODLIČOVACÍ DESATERO 32**

JAK MÍT DOKONALOU PLEŤ BEZ CHYBIČKY? NAUČTE SE PRAVIDLA SPRÁVNÉHO ČIŠTĚNÍ POKOŽKY

## DOKONALÉ TĚLO

**HUBNUTÍ NA VŠECHNY ZPŮSOBY 34**

NADBYTEČNÁ KILA SE POKOUŠEL NĚKDY V ŽIVOTĚ SHODIT SNAD KAŽDÝ. MOŽNOSTÍ, JAK TOHO DOSÁHNOUT, JE HODNĚ: VYBERTE SI





38

### MENŠÍ, ALE PEVNÁ 38

REPORTÁŽ Z OPERACE ZMENŠENÍ PRSOU. DŮVODEM PRO VYJMUTÍ SILIKONOVÝCH IMPLANTÁTŮ Z PRSOU BYLY DŮVODY ZDRAVOTNÍ I ESTETICKÉ

### TUKOVÉ ZÁSoby SE MŮŽOU HODIT 42

CHYSTÁTE SE NA LIPOSUKCI? TUK TAKTO ZÍSKANÝ SE DÁ VÝHODNĚ VYUŽÍT: MŮŽE SE APLIKOVAT DO PARTIÍ, KTERÉ POTŘEBUJÍ VYPLNIT

### MASÁŽE I PRO MIMINKA 44

V TĚHOTENSTVÍ MASÁŽE ZLEPŠUJÍ NEJEN FYZICKÝ, ALE I PSYCHICKÝ STAV

### ESTETICKÉ ZÁKROKY NEZMĚNÍ VAŠE JÁ 46

ROZMYSLETE SE DŮKLADNĚ, NEŽ SE OBJEDNÁTE NA PLASTICKOU OPERACI. POKUD NEJSTE VYROVNANÁ OSOBNOST, MŮŽOU ZKRÁŠLOVACÍ ZMĚNY PŘINĚST SPÍŠ POTÍŽE

## VŠE PRO ZDRAVÍ

### NEMOC, KTERÁ BY MOHLA NEBÝT 48

NEMOCNÝCH S RAKOVINOU DĚLOŽNÍHO ČÍPKU BY BYLO MNOHÉM MĚNĚ, KDYBYCHOM VÍC DBALY NA PREVENCI. PODLE ODBORNÍKŮ HRAJE VČASNÝ ZÁCHYT ONEMOCNĚNÍ ROLI PŘÍMO ZÁSADNÍ

### DO POSTELE S ČOČKAMI? 50

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

### UDĚLEJTE SI ZIMU HEZČÍ! 51

PŘINÁŠÍME VÁM TIPY NA DOBROTY, S NIMIŽ BUDETE MÍT HNED LEPŠÍ NÁLADU

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

### VŮNĚ PŘÍMO NAKAŽLIVÉ 52

MOŽNÁ JEŠTĚ PŘESNĚ NEVÍTE, CO JSOU TO NICHE PARFÉMY. AŽ JE JEDNOU VYZKOUŠÍTE, NEBUDETE CHTÍT VONĚT NIČÍM JINÝM: JSOU ORIGINÁLNÍ, MAJÍ SVŮJ PŘÍBĚH A VZBUZUJÍ EMOCE

### ZRCADLO, ŘEKNI MI... 54

TOUHA PO SYMETRII A DOKONALÝCH KŘIVKÁCH JE STARÁ JAKO LIDSTVO SAMO. NENÍ PROTO DIVU, ŽE PLASTICKÁ CHIRURGIE MÁ ZA SEBOU DLOUHOU HISTORII. NAPADLO VÁS NĚKDY, ŽE MOŽNÁ VYNÁLEZ ZRCADLA ZPŮSOBIL, ŽE LIDÉ ZATOUŽILI VYPADAT MLADĚJI A KRÁSNĚJI?

### PLÁN NA ZIMU? RELAXUJTE! 58

UTEČTE Z PRACOVNÍHO KOLOTOČE I OD STAROSTÍ VŠEDNÍCH DNŮ A VYRAZTE NAČERPAT ENERGII DO NĚKTERÉHO WELLNESS ZAŘÍZENÍ

### ZAPOŤTE SE V OBÝVÁKU! 62

NEMÁTE ČAS BĚHAT NĚKOLIKRÁT TÝDNĚ NA LEKCI PILATES NEBO BOXU A NEJBLIŽŠÍ FITNESS CENTRUM JE NA DRUHÉ STRANĚ MĚSTA? UDĚLEJTE SI POSILOVNU PODLE SVÝCH PŘEDSTAV DOMA



52



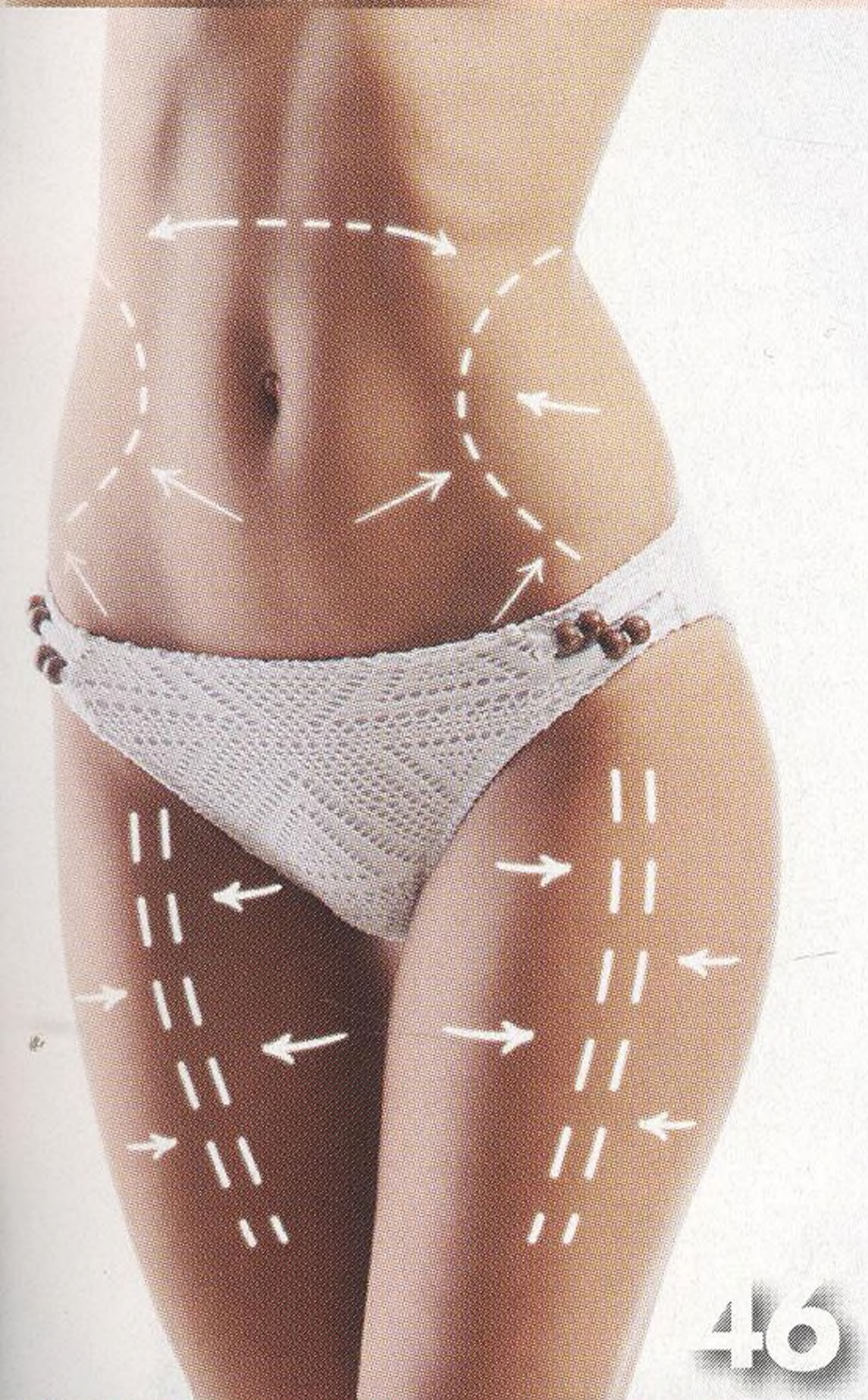
54



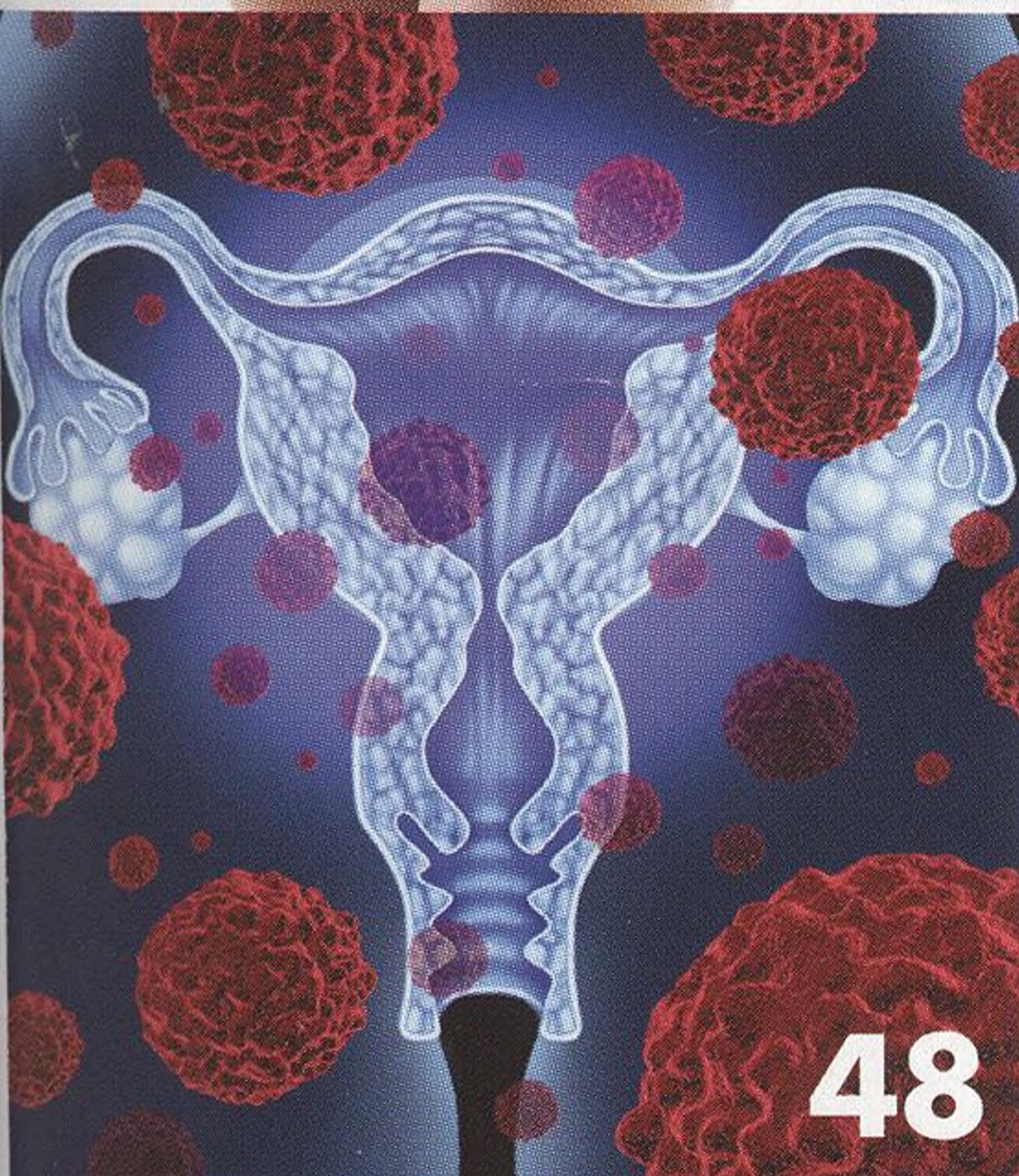
58



62



46



48



50