



HLADOVKOU PROTI STÁRNUTÍ

NOVINKY ZE SVĚTA

VLASOVÝ EXPERT 8

RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ÚKLID POKOŽKY NA JAŘE 10

PRO RESTART PŮVABU VYZKOUŠEJTE SÍLU BAHNA, RŮZNOBAREVNÝCH JÍLŮ, CUKROVÝ PEELING NEBO OVOCNÉ KYSELINY

SVĚTLO OMLAZUJE 12

SVĚTLO ZKROCENÉ V PŘÍSTROJI NÁM MŮŽE POSLOUŽIT STEJNĚ DOBRĚ JAKO SLUNEČNÍ PAPSRY

10 CHYB, KTERÉ DĚLÁME V PÉČI O PLEŤ 14

KAŽDÝ NEMŮŽE BÝT ODBORNÍK NA VŠECHNO, A TAK SE PODÍVEJME, CO MŮŽEME ZLEPŠIT NEBO NAPRAVIT. ZKUŠENOSTI KOSMETIČEK POTVRZUJÍ, ŽE TO ZA TO STOJÍ

VÝSTAVNÍ DEKOLT 20

KDYŽ TEĎ PODSTOUPÍTE ZVĚTŠENÍ PRSOU, V LÉTĚ BUDETE MÍT V PLAVKÁCH CO UKÁZAT

MALÉ JEHLIČKY, VELKÝ EFEKT 22

TOUŽÍTE PRO RYCHLÉM A VIDITELNÉM OMLAZENÍ A BOJÍTE SE INVAZIVNÍCH ZÁKROKŮ? ZKUSTE JEHLIČKOVOU MEZOTERAPII, KTERÁ JE ÚČINNÁ A BEZBOLESTNÁ

ČAROVÁNÍ S KOREKTORY 24

TRÁPÍ VÁS NEZDRAVÁ BARVA PLETI, TMAVÉ KRUHY POD OČIMA, ČERVENÉ PUPÍNKY NEBO AKNÉ? POKUD SE NEDAJÍ ODSTRANIT, MŮŽETE JE ZAMASKOVAT

KOŇAK, TVAROH, MED...? 26

CHCEME-LI MÍT KRÁSNOU PLEŤ, MUSÍME SE O NI DOBRĚ STARAT. DO TAKOVÉ DOBRÉ PÉČE ZCELA URČITĚ PATŘÍ PLEŤOVÉ MASKY

KORUNA KRÁSY A JAK SI JI NASADIT 30

NA NAŠI HŘÍVU ČÍHAJÍ RŮZNÉ NÁSTRAHY. PAK SE NEMŮŽEME DIVIT, ŽE SE VLASY TŘEPÍ, ZTRÁCEJÍ LESK, JSOU ZPLIHLE. A KROMĚ TOHO I NORMÁLNĚ STÁRNOU. POJĎME JIM NA POMOC!

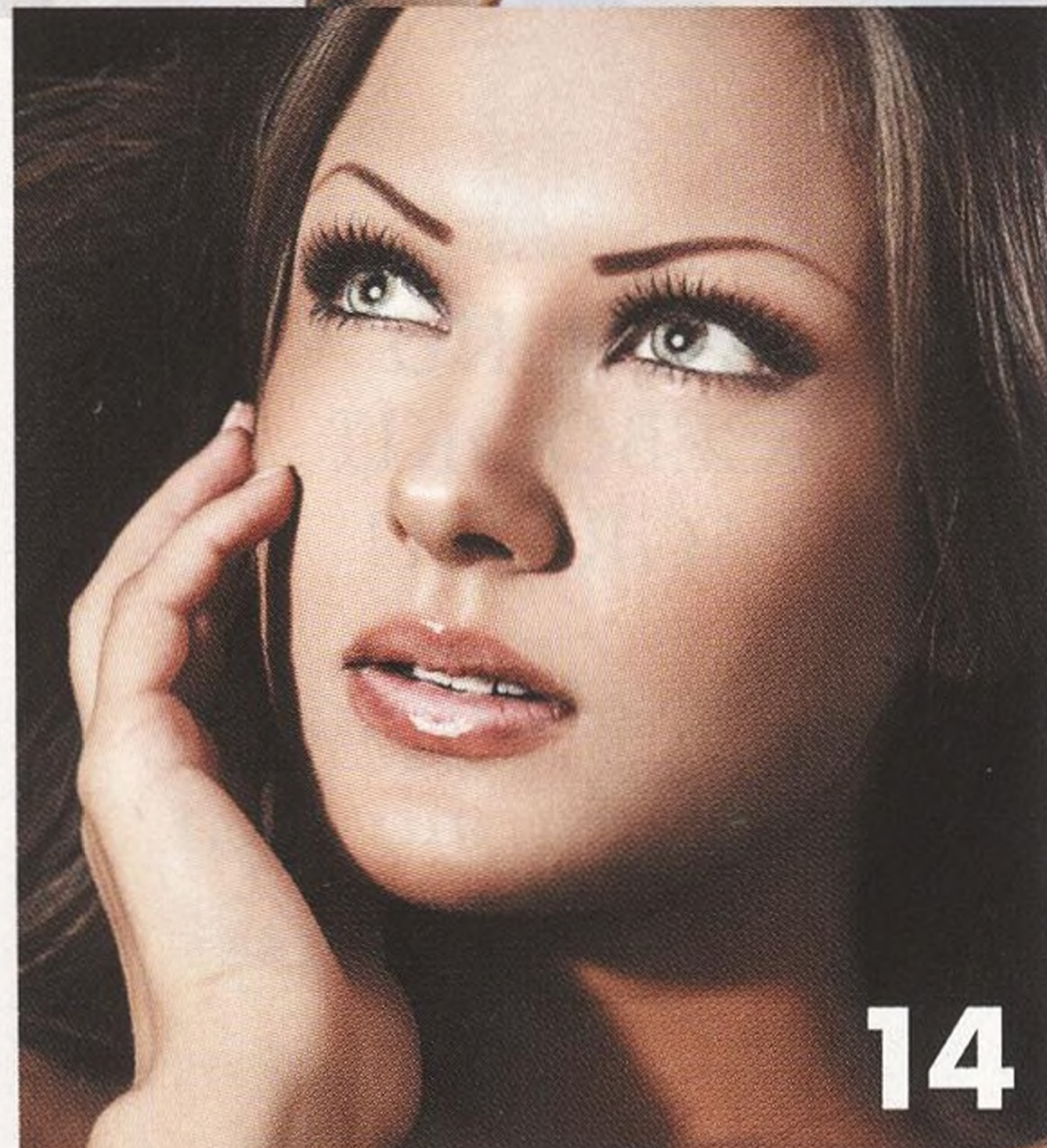
NASAĎTE SI NOVÝ OBLIČEJ 33

ESTETICKÉ STŘÍPKY

DOKONALÉ TĚLO

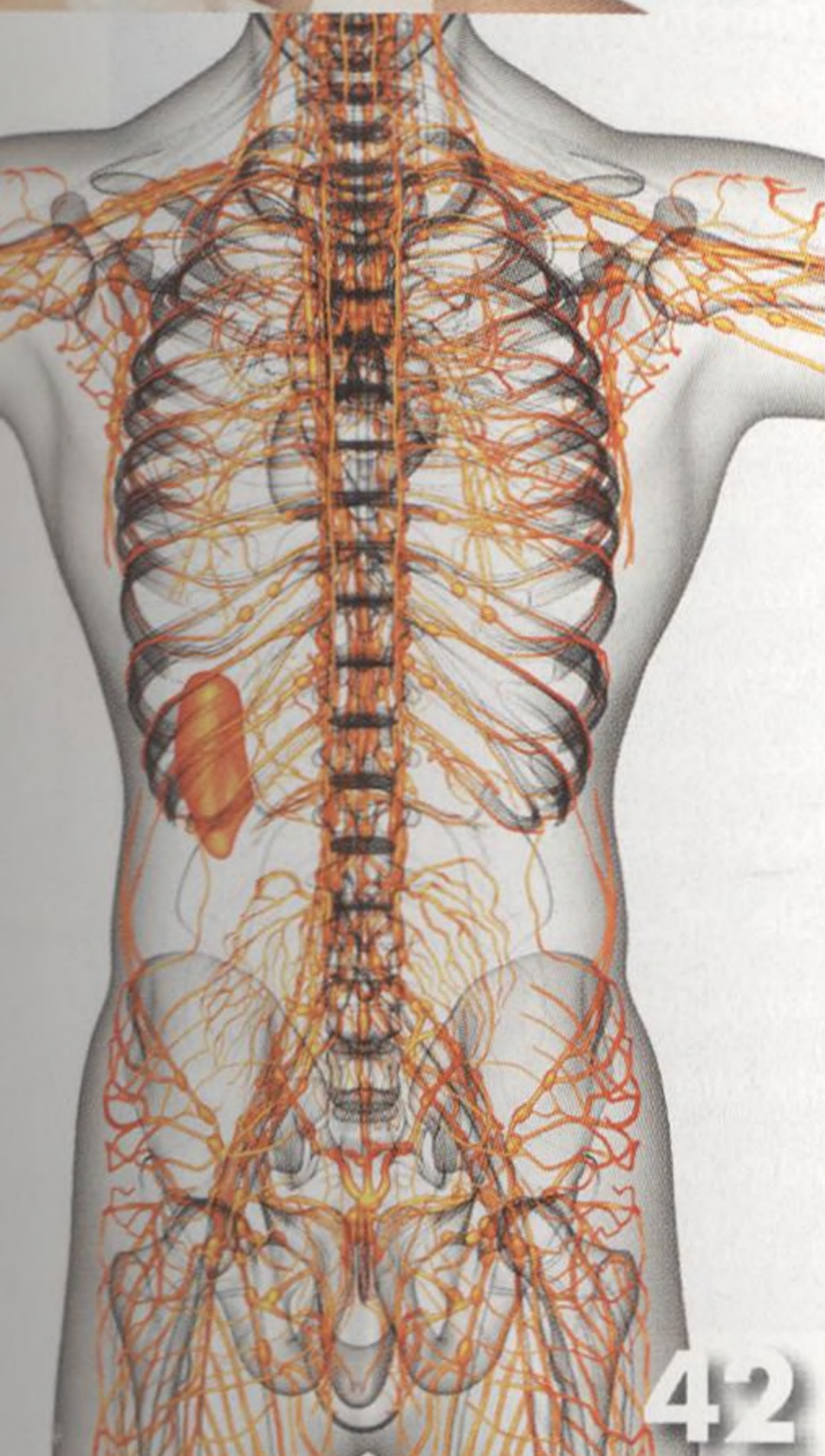
VYTOUŽENÝ PEKÁČ BUCHET 34

TOUHOU MNOHÉHO MUŽE JE KRÁSNĚ VYPRACOVANÉ BŘICHO. ZÍSKAT HO ALE JE NÁROČNÁ A ZDLOUHAVÁ ZÁLEŽITOST. NEBO JE TO MOŽNÉ BĚHEM JEDNOHO ZÁKROKU





40



42



44

HORMON VĚČNÉHO MLÁDÍ 36

SPRÁVNÁ HLADINA LIDSKÉHO RŮSTOVÉHO HORMONU JE PRO NAŠE ZDRAVÍ I KRÁSU DŮLEŽITÁ. OTÁZKOU JE, ZDA SE ROZHODNETE PODNIKNOU KROKY KE ZLEPŠENÍ JEHO ÚROVNĚ PŘIROZENĚ, NEBO SYNTETICKY

NÁVRAT PEVNÉHO TĚLA 38

ZJIŠŤUJETE, ŽE JSTE V ZIMĚ „POZTRÁCELA“ DOBRU FORMU NĚKTERÝCH PARTIÍ? KŮŽE JE POVISLÁ A HRUBÁ? PRÁVĚ JE NEJVYŠŠÍ ČAS VZÍT SI NA PAŠKÁL CELÉ TĚLO

MŮŽE SE STÁT VZHLED POSEDLOSTÍ? 40

DOSTUPNOST ZBRANÍ, DÍKY NIMŽ MŮŽEME VYPADAT MLADŠÍ, PŘITAŽLIVĚJŠÍ NEBO DOKONCE JINAK, UMOŽNILA VZNIKU ZVLÁŠTNÍHO FENOMÉNU: EXISTUJÍ LIDÉ, KTERÍ SE NA SVŮJ ZEVENĚŠEK ZAMĚŘUJÍ AŽ CHOROBNĚ

TRÁPÍ VÁS TĚŽKÉ NOHY? 42

VAŠE PLEŤ NENÍ TAK HEBKÁ, JAK BYSTE SI PŘÁLA? CÍTÍTE SE UNAVENĚ? MÁTE NOHY „JAKO KONVE“? NEMŮŽETE SE ZBAVIT CELULITIDY? NA VINĚ ZŘEJMĚ BUDE LYMFATICKÝ SYSTÉM, KTERÝ NEFUNGUJE, JAK BY MĚL

VŠE PRO ZDRAVÍ

NEVYHOŘELI JSTE? 44

POZORUJETE NA SOBĚ VAROVNÉ PŘÍZNAKY: SKLÍČENOST, NECHUŤ DO PRÁCE, POCIT MARNOSTI...? MOŽNÁ VÁM HROZÍ SYNDROM VYHOŘENÍ

JAK POSÍLIT IMUNITU 50

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„KDYŽ POSLOUCHÁTE SVÉ TĚLO, NEPOTŘEBUJETE DRAHÉ KRÉMY!“ 52

ROZHOVŮR S HEREČKOU SABINOU LAURINOVOU

VELKÁ PARÁDA ZA MALÉ PENÍZE 56

BAVÍ VÁS CHODIT DO BUTIKŮ S MÓDOU Z DRUHÉ RUKY? KDO V TOM UMÍ „CHODIT“, POŘÍDÍ SI TAM SKVĚLÉ OUTFITY

JAK TIKAJÍ ORGÁNOVÉ HODINY 58

NAŠE ENERGIE SE NEMĚNÍ JEN V PRŮBĚHU ROKU, ALE I BĚHEM DNE. VŠECHNY NAŠE ORGÁNY MAJÍ SVOU DOBU ŠPIČKY A ÚTLUMU. ZNALOST JEJICH „PRACOVNÍ DOBY“ NÁM MŮŽE BÝT VELMI PROSPĚŠNÁ

PŘIVÍTEJTE JARO VE FORMĚ! 60

CHCETE JÍST KVALITNĚ, ZDRAVĚ A S CHUTÍ? PŘINÁŠÍME NOVÉ TIPY NA ZPESTŘENÍ VAŠEHO KAŽDODENNÍHO JÍDELNÍČKU

HURÁ VEN ANEB HUBNUTÍ PLNÉ ZÁBAVY! 62

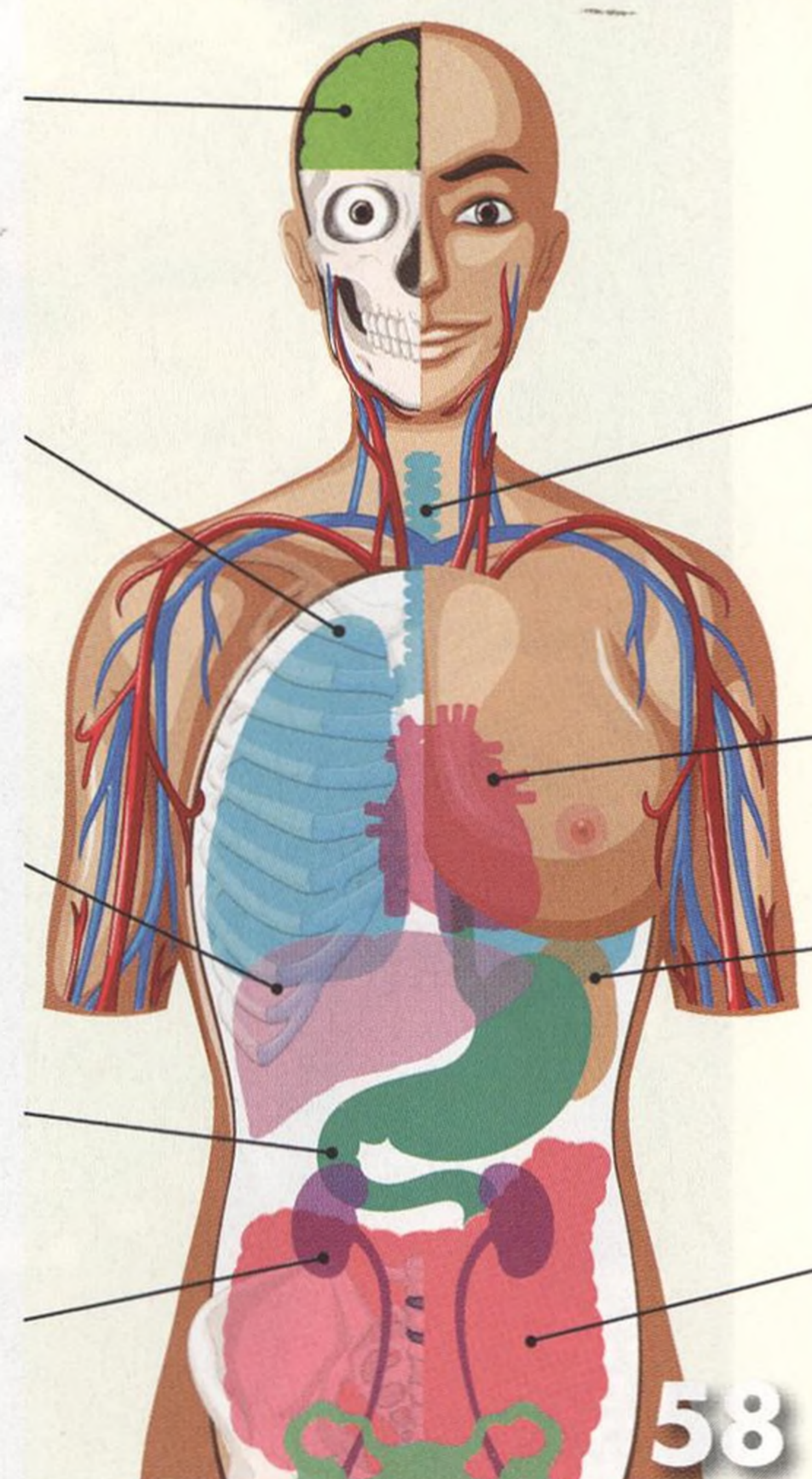
NEUTRÁCEJTE MAJLANT ZA PERMANENTKU DO FITKA A VSAĎTE NA POHYB NA ČERSTVÉM VZDUCHU



52



56



58