



VĚK JE V HLAVĚ 6
NOVINKY ZE SVĚTA

KULIČKAMI PROTI CELULITIDĚ 8
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

RŮZNÉ SITUACE VYŽADUJÍ RŮZNÉ LÍČENÍ 10
VÁŠ ZJEV VÁS MŮŽE PODRŽET, ALE I PODRAZIT KVŮLI MALIČKOSTI.
KAŽDÁ PŘÍLEŽITOST CHCE TOTIŽ SPRÁVNÉ NALÍČENÍ. TO VÁM
PAK DODÁ DOSTATEK SEBEVĚDOMÍ

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 14
VE 3. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLÍ MARKETINGOVÝ PORADCE
RADIM ANDĚL, CO ZNAMENÁ MARKETING SALONU

NEBOJTE SE LASERU 15
ESTETICKÉ STŘÍPKY

ZAMĚŤE STOPY HORKÉHO LÉTA 18
PODAŘILO SE VÁM VYVÁZNOUT SE ZDRAVOU KŮŽÍ, NEBO SLEDUJETE NOVÉ
VRÁSKY, PIGMENTOVÉ SKVRNY A VLASY PROMĚNĚNÉ VE SLÁMU? PORADÍME,
JAK TYTO ŠKODY ZLIKVIDOVAT

JAK JSME AKTIVOVALI PLEŤ 24
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ, KTERÉ VRÁTIL NAŠÍ ČTENÁŘCE
ZUZANĚ ROZZÁŘENÝ VZHLED

SPÁNKOVÝ LIFTING 27
VRÁSKY, POVISLÁ VÍČKA NEBO POKLESLE OBOČÍ ZBYTEČNĚ PŘIDÁVAJÍ ROKY.
OMLÁDNOUT NÁM MŮŽE POMOCT OMLAZOVACÍ ZÁKROK
PLASTICKÉ CHIRURGIE

POMOC, ZLOMILA SE MI KŮŽE! 28
SMĚJEME SE, MRAČÍME SE, PŘIBÝVAJÍ NÁM ROKY - A NA NAŠEM
OBLIČEJI JE TO ZNÁT: OBJEVÍ SE VRÁSKY

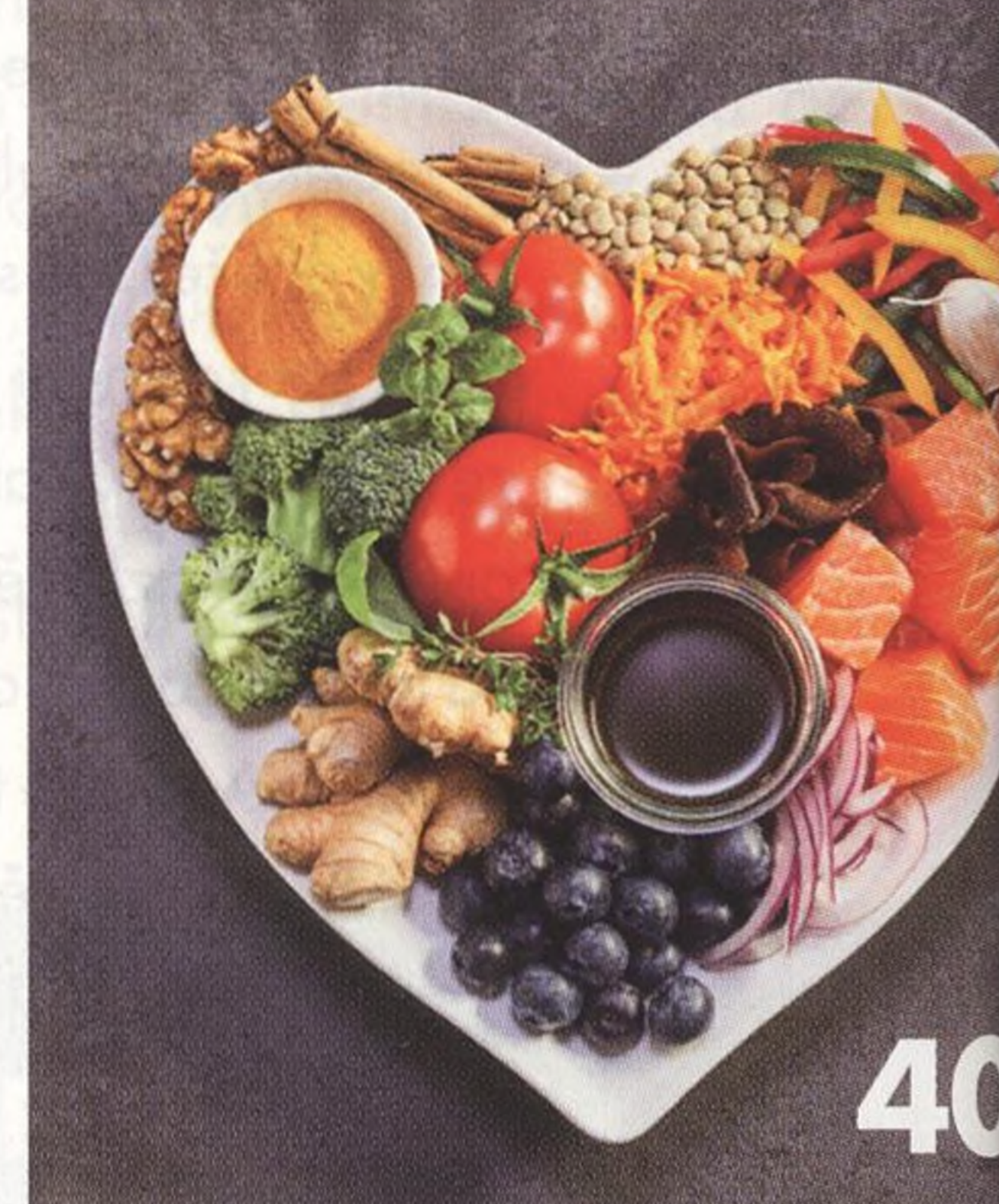
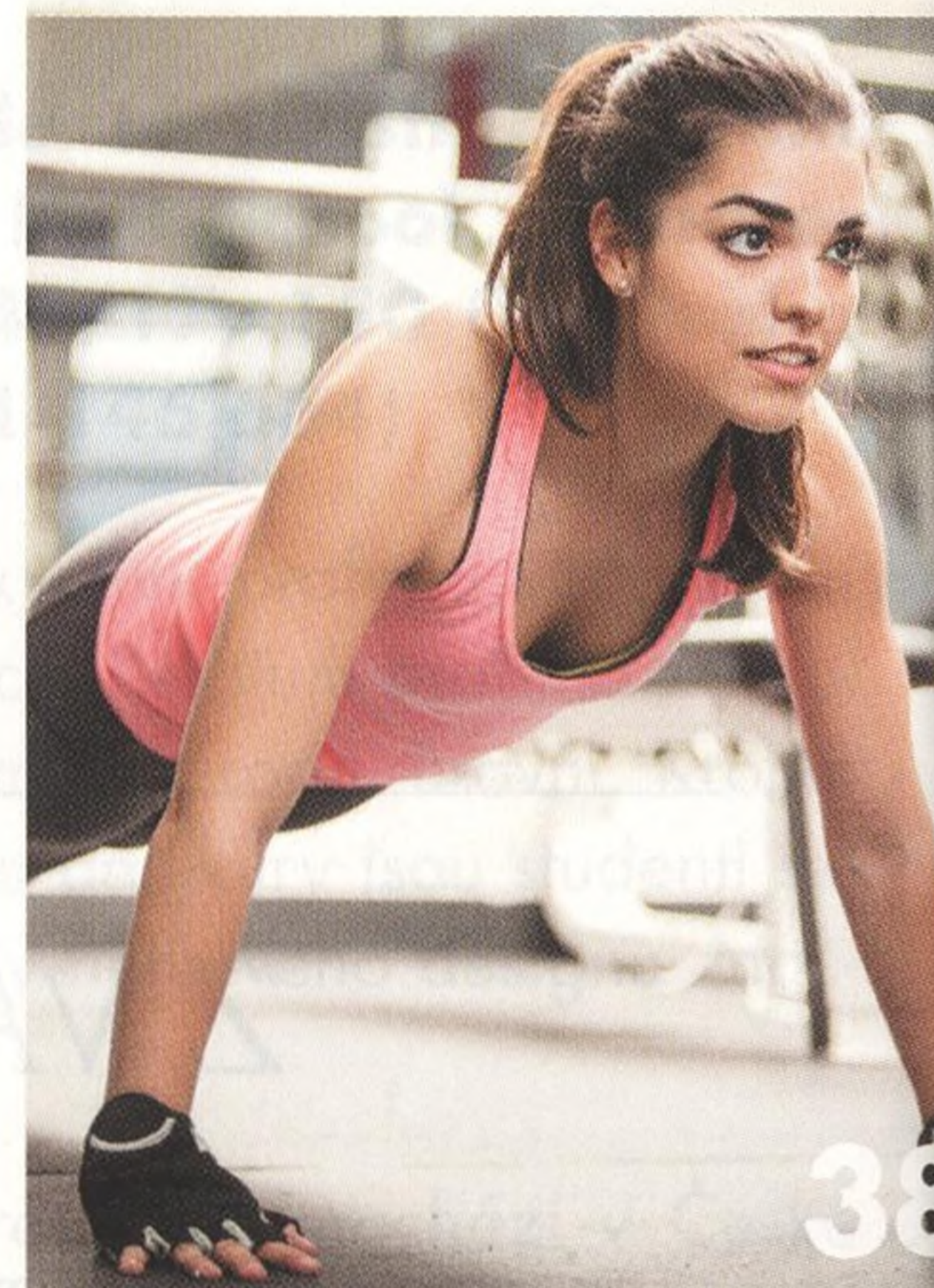
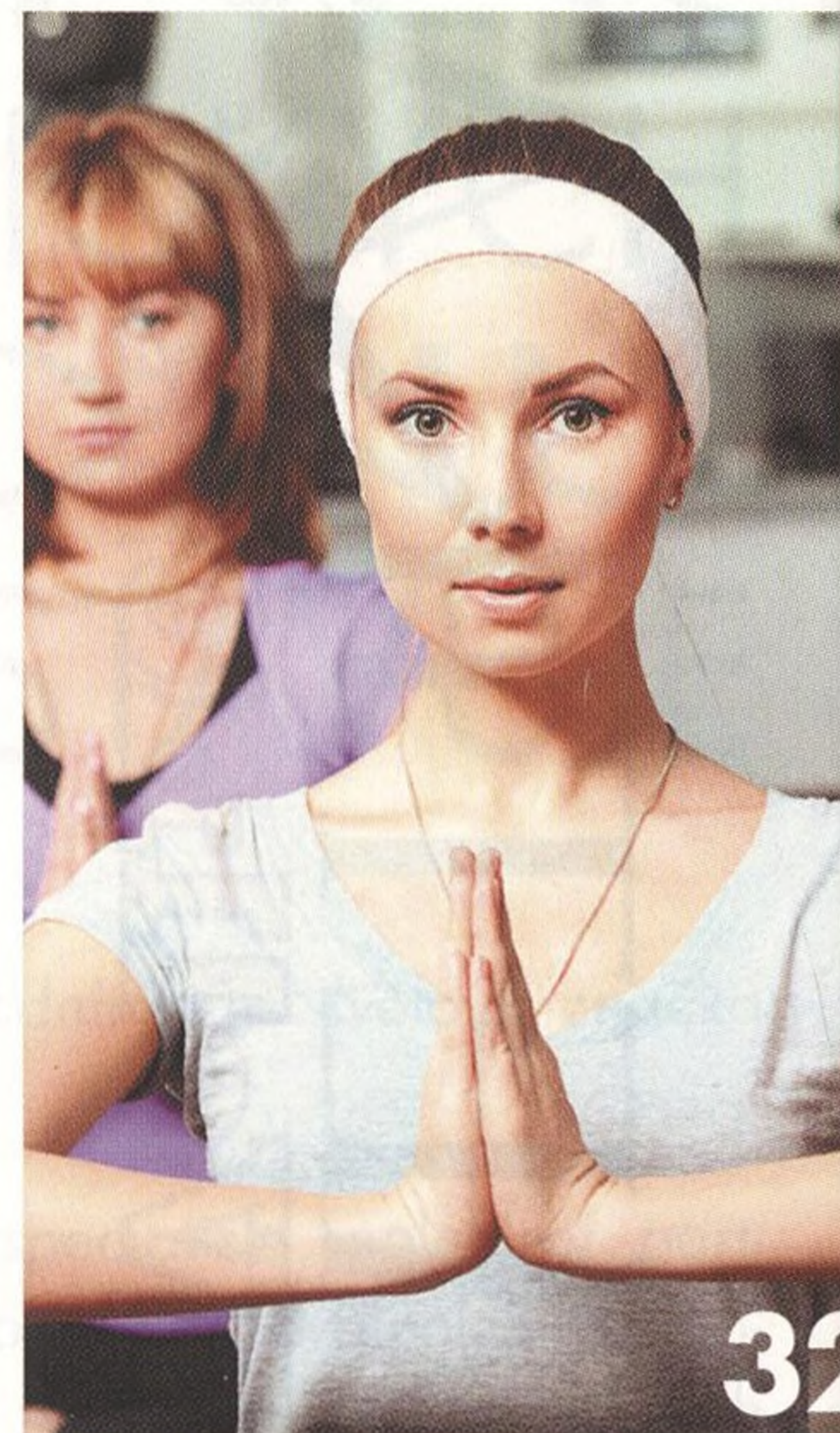
MUŽ MNOHA (JINÝCH) TVÁŘÍ 30
PAVEL BAUER POPISUJE SVOU PROFESI VIZÁŽISTY A NA ČEM PŘÁVĚ PRACUJE

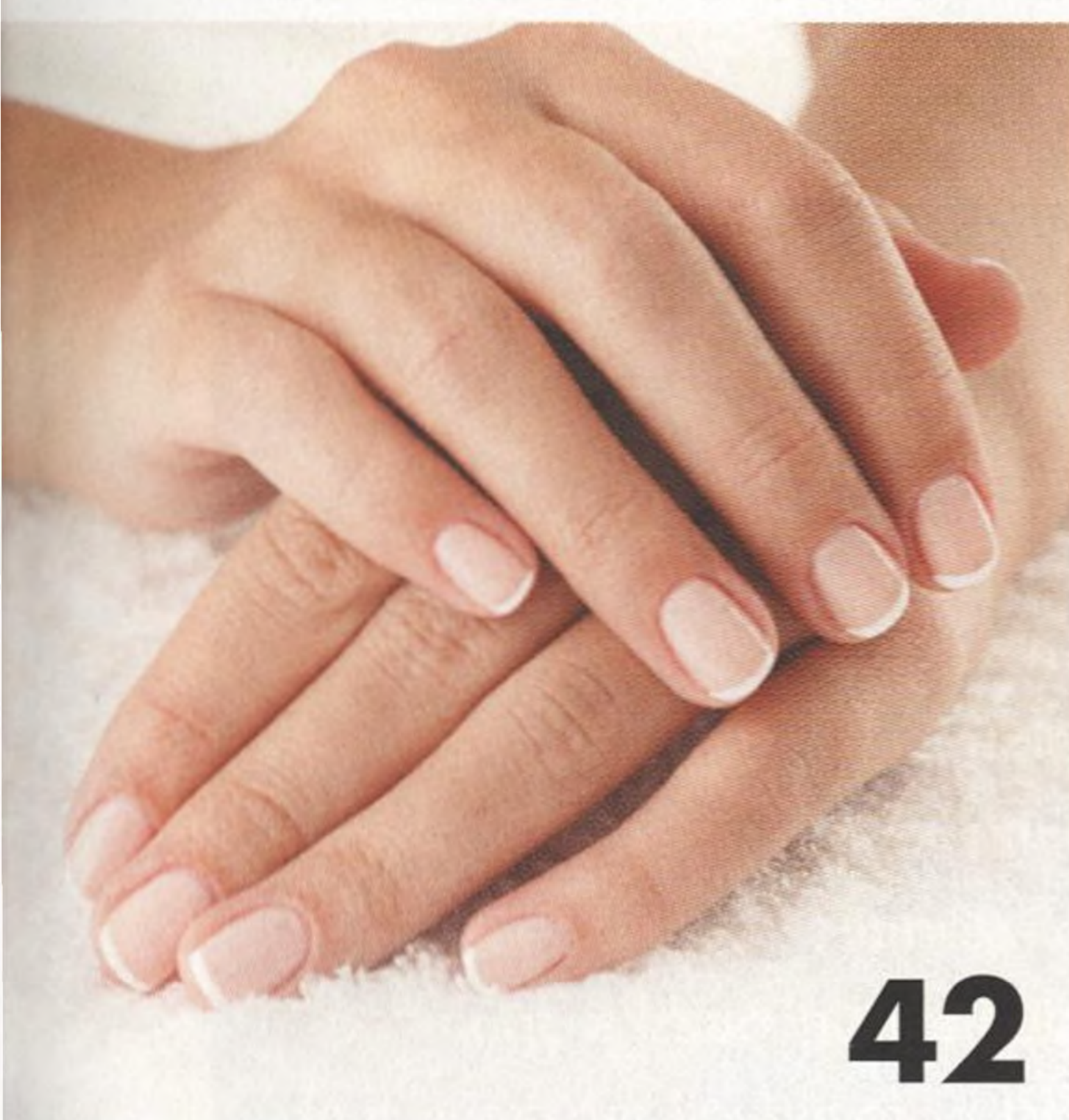
DOKONALÉ TĚLO

MALÝ MANUÁL JÓGY 32
CHTĚLA BYSTE PRAVIDELNĚ CVIČIT A NEVÍTE, JAK ZAČÍT? ZKUSTE JÓGU.
MÁ ŘADU BLAHODÁRNÝCH ÚČINKŮ PRO TĚLO I DUŠI, POSÍLÍTE SVALY,
ZHUBNETE A ZKLIDNÍTE MYSL

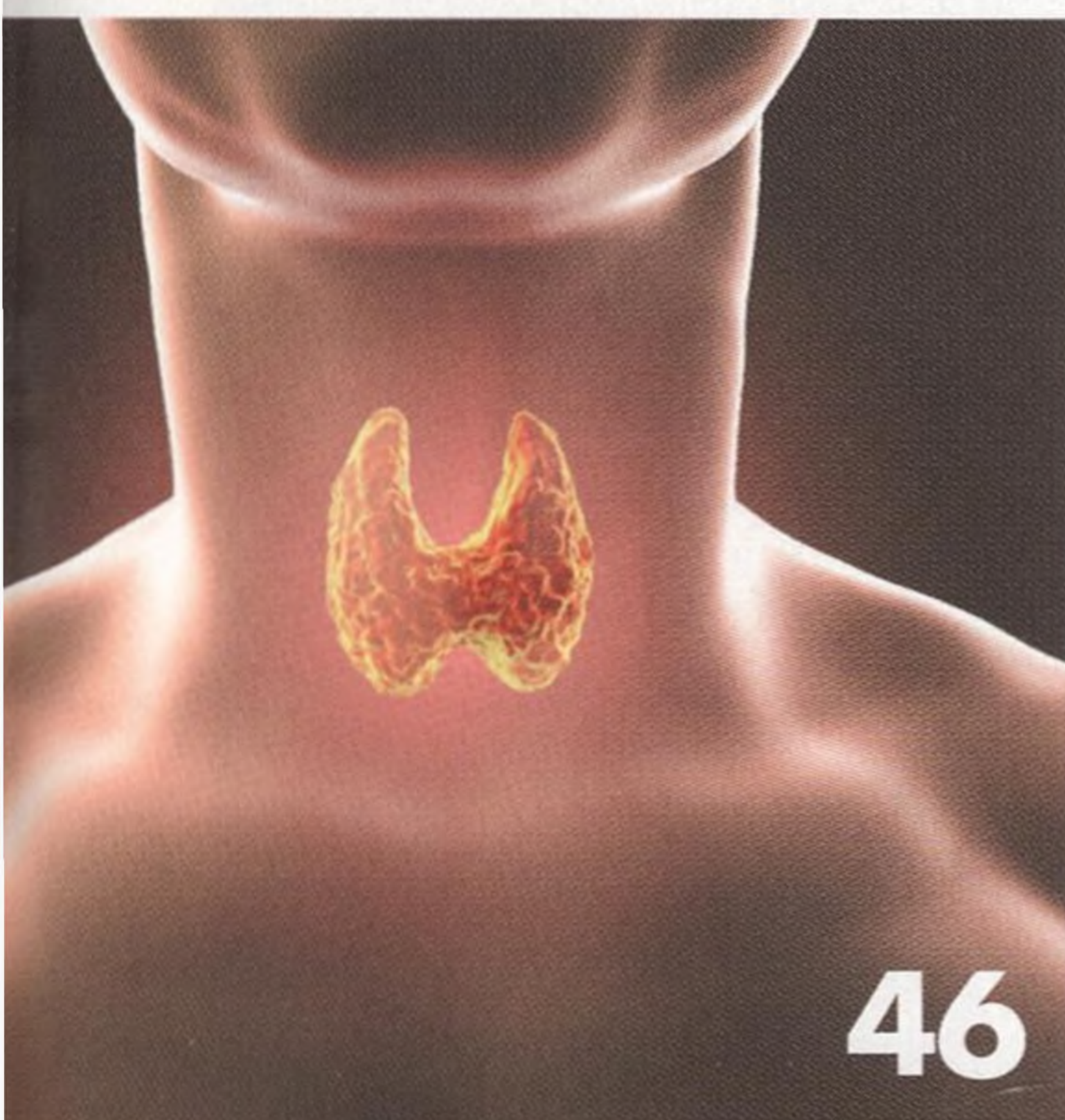
PO PORODU DO FORMY! 34
I KDYŽ VÍTE, ŽE POHODA MIMINKA JE TEĎ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, STEJNĚ VÁS
TRÁPÍ, ŽE PRSA ZTRATILA SVŮJ MLADISTVÝ TVAR, KŮŽE NA BŘIŠE VISÍ A JE
POPRASKANÁ. CO S TÍM?

ČÍM NAKRMIT MOZEK 36
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE





42



46



48

PRO KRÁSNOU POSTAVU A SVĚŽÍHO DUCHA 38

MODERNÍ FITKA NABÍZEJÍ NEJEN FORMOVÁNÍ POSTAVY, ALE POSTARAJÍ SE O VŠECHNO, CO SOUVISÍ S DOBRŮU KONDICÍ. PŘESNĚ TAKOVÉ SLUŽBY MÁ V NABÍDCE PRAŽSKÉ STUDIO HANIEL BY DANA

CHYBY NA CESTĚ ZA ŠTÍHLOU LINIÍ 40

MÁTE DOJEM, ŽE DĚLÁTE VŠECHNO PRO TO, ABY RUČIČKA VÁHY POSKOČILA SMĚREM DOLŮ, ALE VÝSLEDEK VAŠEHO SNAŽENÍ JE TĚMĚŘ NULOVÝ? ASI JE NĚCO ŠPATNĚ

RUCE JSOU NAŠE VIZITKA 42

VĚNUJEME SE VÍC OBLIČEJÍ A VLASŮM A NAŠE RUCE SE UŽ NĚJAK MUSÍ S NEDOSTATKEM OŠETŘENÍ VYPOŘÁDAT. TO JE ALE ŠPATNĚ!

VŠE PRO ZDRAVÍ**HLÍDAČ, NEBO ZLODĚJ KRÁSY? 46**

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA SVOU ČINNOSTÍ VYTVÁŘÍ OCHRANU PŘED PŮSOBENÍM VNĚJŠÍHO SVĚTA. JEJÍ ŠPATNÉ FUNKOVÁNÍ VYVOLÁVÁ NEPŘÍJEMNÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**„V PYTLI OD BRAMBOR BYCH NEZPÍVALA!“ 48**

ROZHOVOR S ČESKOU MEZZOSOPRANISTKOU SVĚTOVÉHO VĚHLASU DAGMAR PECKOVOU

HUBNĚTE VĚDECKY! 51

OSVOJIT SI ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A HLAVNĚ ZHUBNOUT JE PŘÁNÍM MNOHA Z NÁS. SNAD TO KONEČNĚ VYJDE, KDYŽ SI K TOMU PŘÍZVEME MODERNÍ TECHNOLOGIE

CHYTRÉ APLIKACE ROZHÝBOU I LENOCHY 52

POŘÍDTE SI „DRÁBA“, KTERÝ BUDE DOHLÍŽET NA VAŠE SPORTOVNÍ AKTIVITY. UVIDÍTE, ŽE SE PRAVIDELNÝ POHYB PRO VÁS STANE PŘÍJEMNOU NUTNOSTÍ

TRPÍTE KANCELÁŘSKOU NEMOCÍ? 54

SEDÍTE V KANCELÁŘI, SKORO BEZ Hnutí, BEZ RELAXAČNÍCH PAUZ? NÁSLEDKY SE BRZY DOSTAVÍ

DO PODZIMU S CHUTÍ! 57

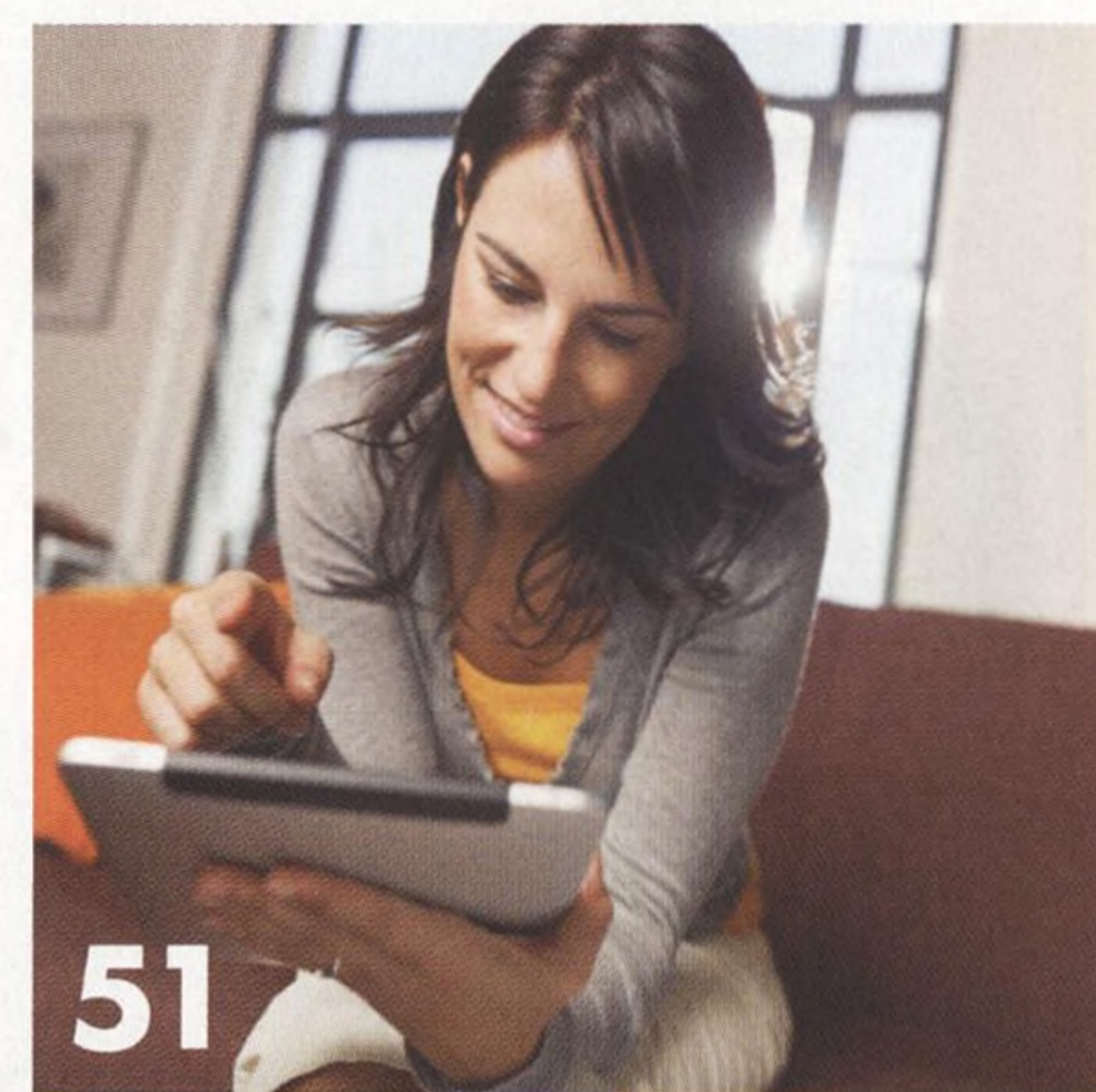
MOZAIKA VÝŽIVY

BOBULE PRO ZDRAVÍ 58

VÍTE, ŽE PLODY VINNÉ RÉVY (A TO V ČERSTVÉ I TEKUTÉ PODOBĚ) VÁS DOKÁŽOU OMLADIT, OCHRÁNIT SRDCE A CÉVY, UKLIDNIT NERVY A VYLADIT TRÁVENÍ?

PÁROVÁNÍ POTRAVIN ANEB JAK DODAT TĚLU CO NEJVÍCE ŽIVIN 60

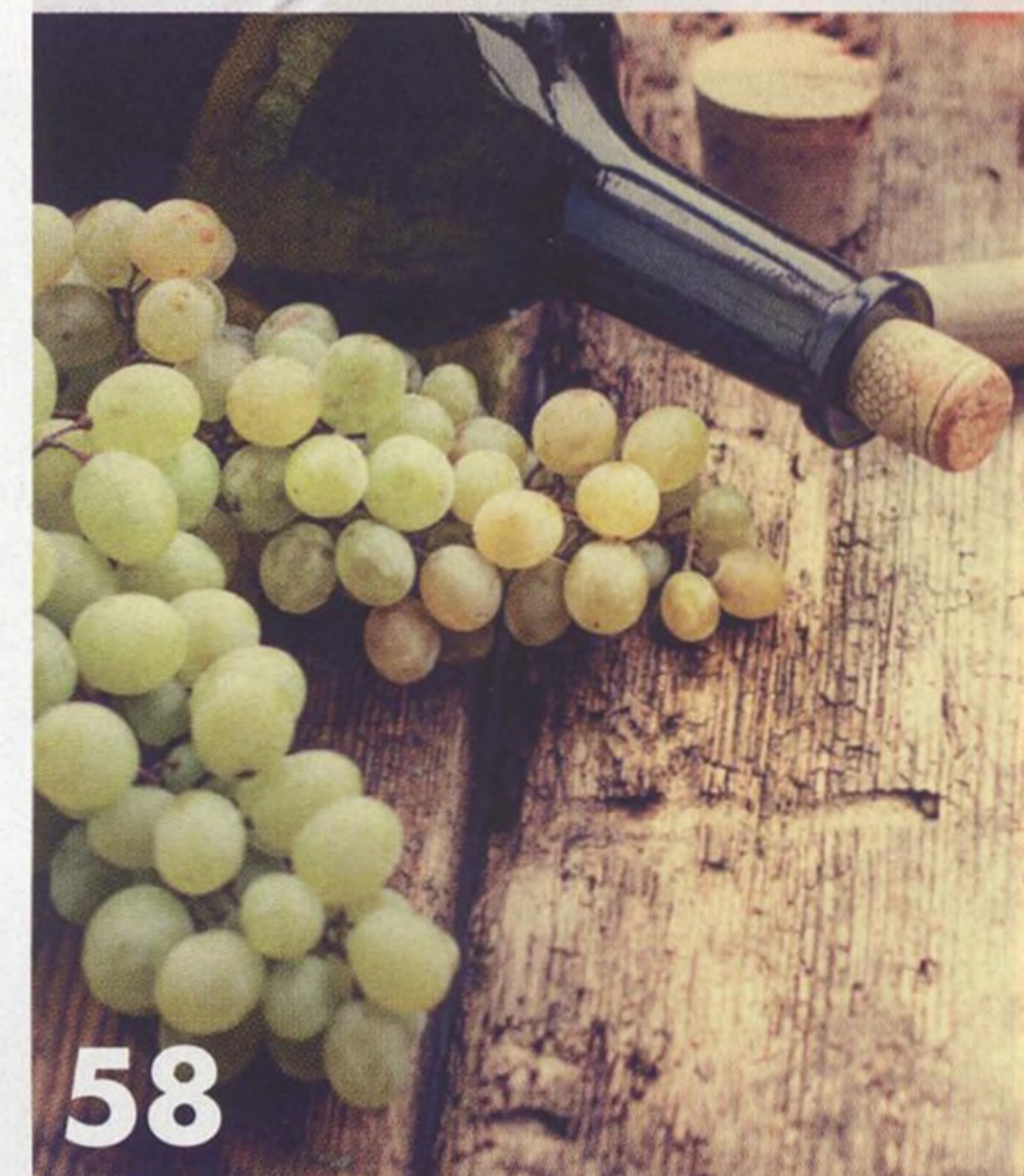
CHCEME JÍST ZDRAVĚ, ALE PŘITOM SI I POUCHUTNAT. JE TO MOŽNÉ, JEN PŘI TOM MĚJTE NA PAMĚTI, ŽE NĚKTERÉ POTRAVINY „SE NEMAJÍ RÁDY“ A JINÁ KOMBINACE JE NAOPAK PROSPĚŠNÁ



51



54



58



60