

SLADKÉ SNY VE VLNĚ 6
NOVINKY ZE SVĚTA

SLIZ PRO KRÁSU 7
ESTETICKÉ STRÍPKY

KONGRES UNIE KOSMETIČEK BYL ÚSPĚŠNÝ 8
OHLÉDNĚME SE ZA ÚSPĚŠNOU AKCÍ FOTOREPORTÁŽÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

KOSMETICKÉ S.O.S. 10
MÁTE ZA SEBOU TĚŽKÝ DEN NEBO PROBDĚLOU NOC, ALE CHCETE MÍT SVĚŽÍ VZHLED? STAČÍ SI VYBRAT SPRÁVNÉ PRODUKTY, KOREKTORY A BARVIČKY A BUDETE VYPADAT, JAKO BYSTE SE VYSPINKALA DO RŮŽOVA

JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON 14
VE 4. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLÍ MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL, KTERÝMI ČTYŘMI KROKY JE POTŘEBA PROVĚST POTENCIÁLNÍHO ZÁKAZNÍKA, ABY SE STAL STÁLÝM KLIENTEM VAŠEHO SALONU

LIFTING BEZ SKALPELU 15
RESTART MLÁDÍ

CHCI OMLÁDNOUT – A HNED! 16
MODERNÍ NEINVAZIVNÍ ZÁKROKY DOKÁŽOU ZÁZRÁKY A DAJÍ SE ČASTO ABSOLVOVAT V DOBĚ POLEDNÍ PŘESTÁVKY

TROCHU PANKÁČ, TROCHU SLEČINKA 21
BC. ADÉLA ANDĚLA BURSOVÁ JE ČERSTVĚ DVOJNÁSOBNOU MISTRYNÍ ČR V MAKE-UPU, VICEMISTRYNÍ V AIRBRUSH MAKE-UPU A VLONI NÁM PŘIVEZLA 5. MÍSTO Z MISTROVSTVÍ SVĚTA

„TO BYLO PŘÍJEMNÉ!“ 24
NA OPERAČNÍ SÁL PŘIVEDLO DANU PŘÁNÍ ZBAVIT SE DRUHÉ BRADY, KTERÁ JÍ ZBYTEČNĚ PŘIDÁVÁ ROKY

JAK SI PRODLOUŽIT MLÁDÍ 28
LIDÉ SE DOŽÍVAJÍ STÁLE VYŠŠÍHO VĚKU A JE POCHOPITELNÉ, ŽE TENTO ČAS CHTĚJÍ PROŽÍT PLNOHODNOTNĚ. O TOM, JAK TOHO DOSÁHNOUT, JSME HOVOŘILI S MUDR. MONIKOU GOLKOVOU Z ANTI-AGING KLINIKY A2C

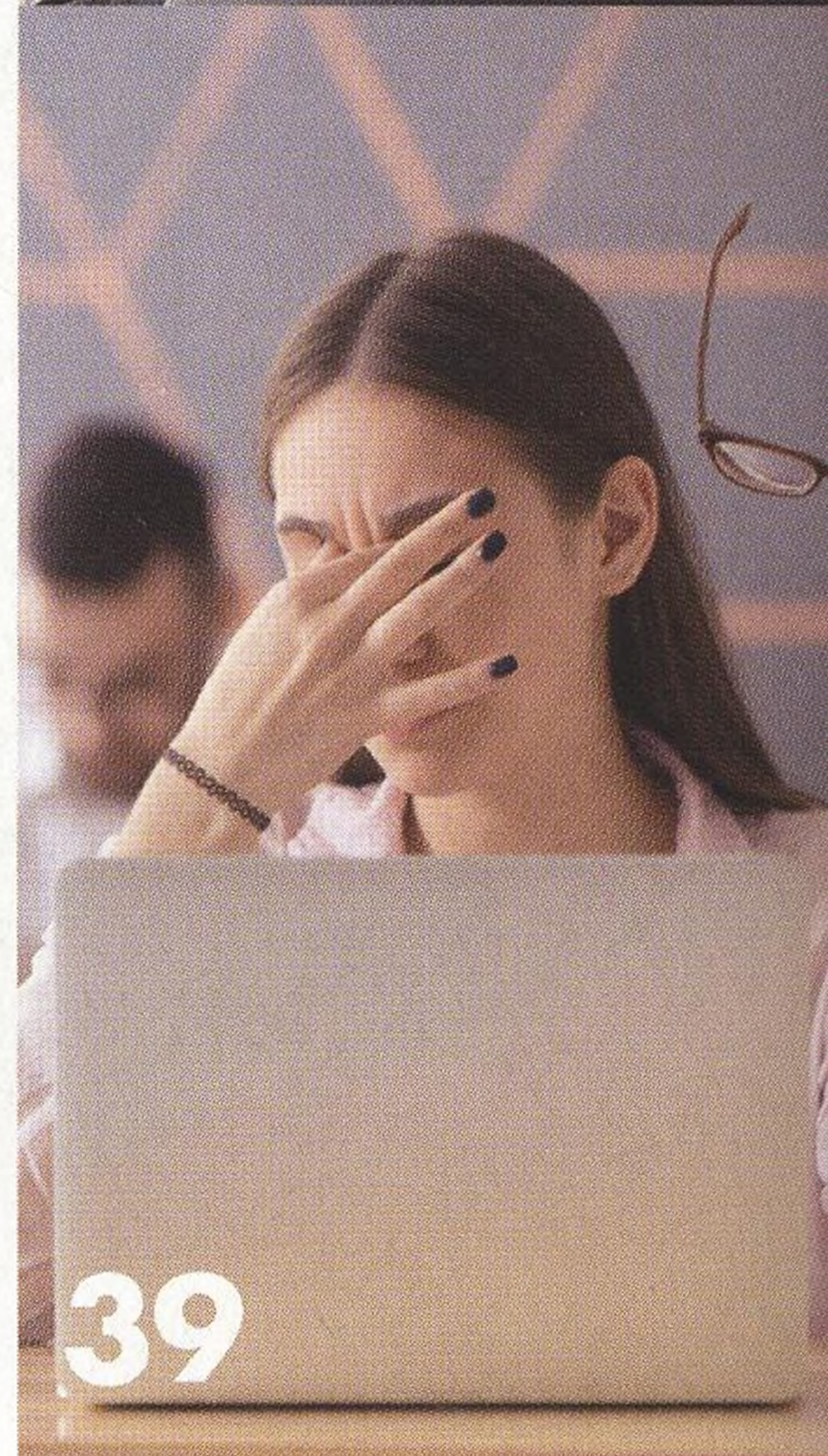
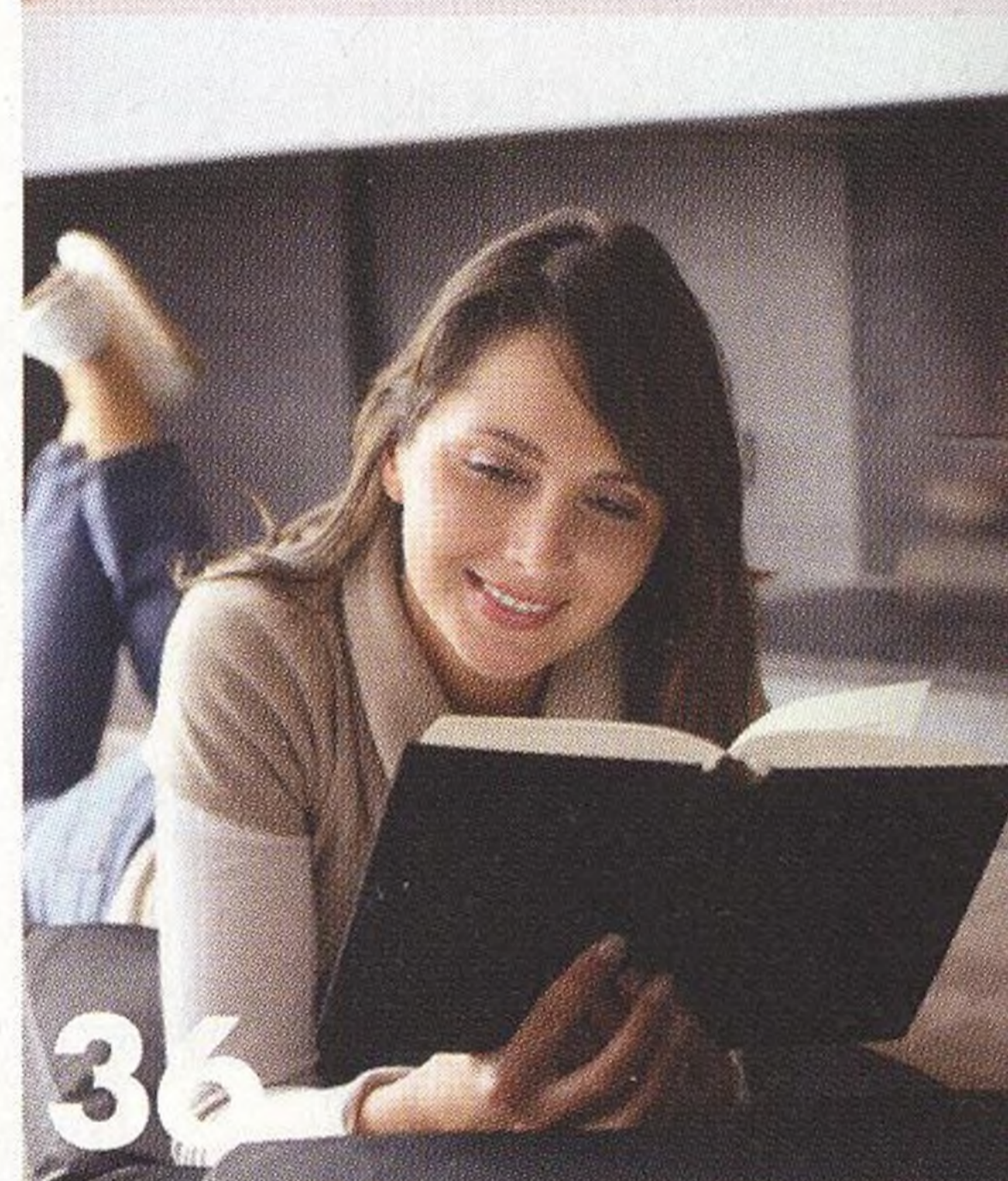
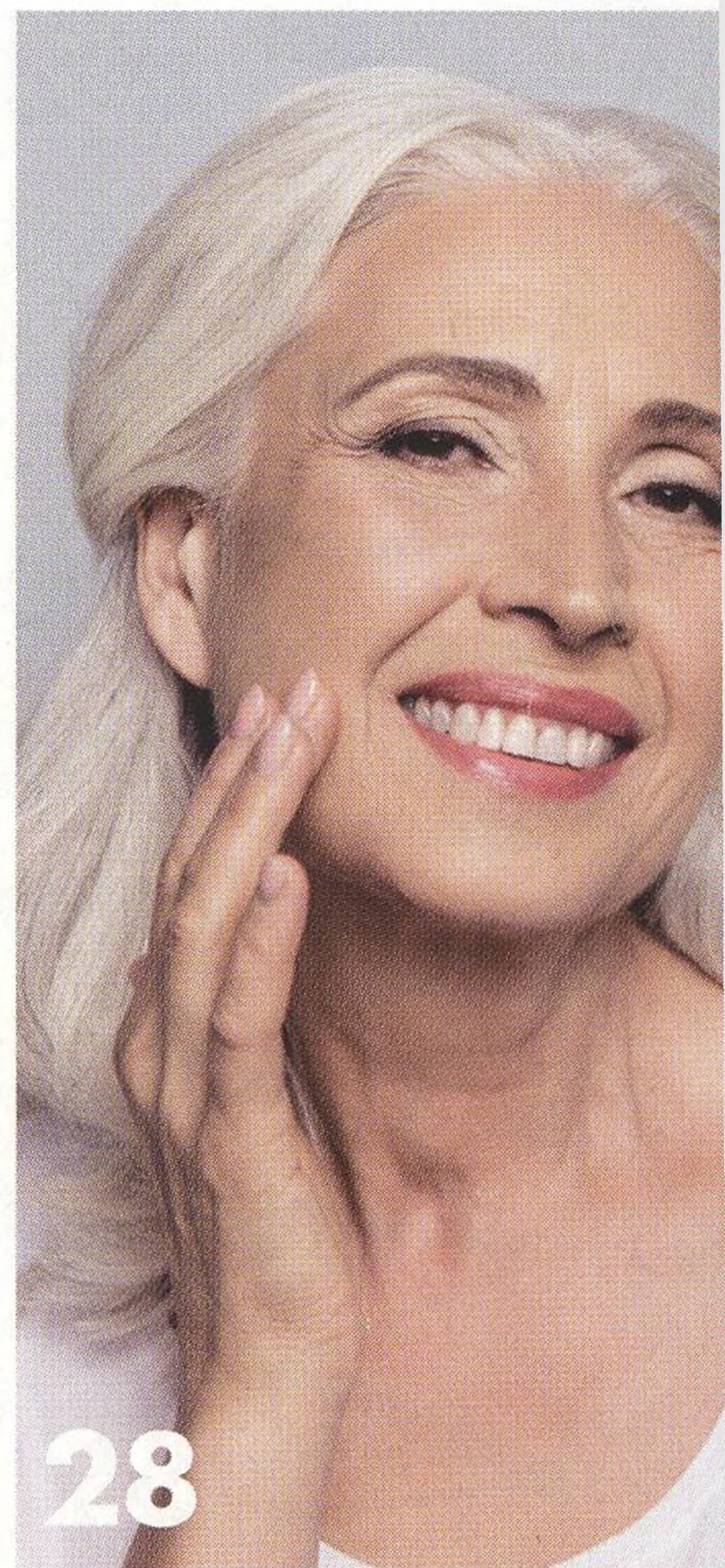
VŠE PRO ZDRAVÍ

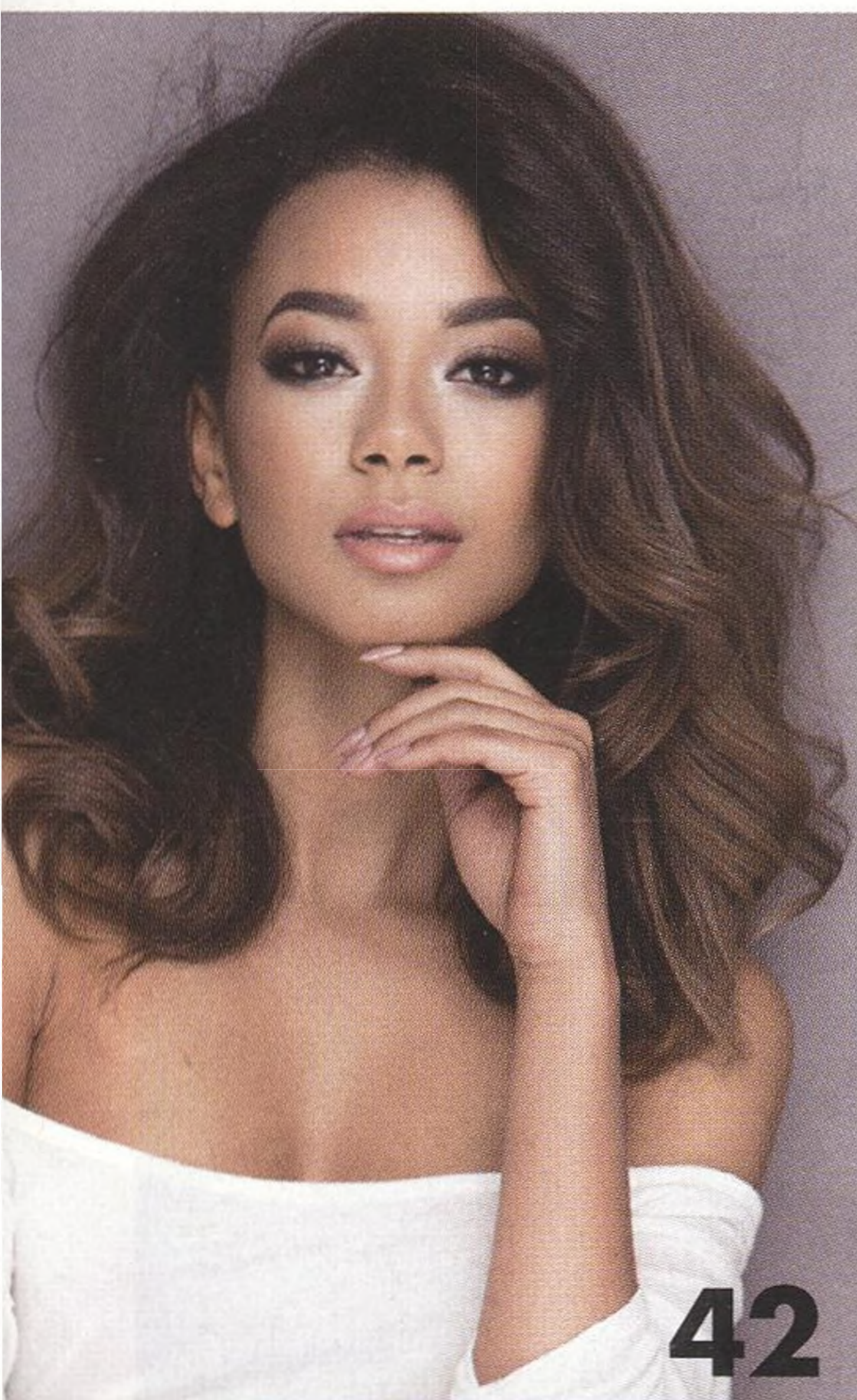
ZDRAVÍ V PILULKÁCH: NUTNOST, NEBO ZBYTEČNÝ LUXUS? 30

JSOU POTRAVINOVÉ DOPLŇKY VHODNÉ PRO KAŽDÉHO? A JAK SE V NICH VYZNAT?

DOKONALÉ TĚLO

ZACHRAŇTE SI KŮŽI! 32
JAKO NEJVĚŠÍ ORGÁN CHRÁNÍ NAŠE TĚLO, PROTO SE O NI MUSÍME DOBŘE STARAT, JINAK ZAČNE PROTESTOVAT





42



46



49

JAK PŘES ZIMU (A HLAVNĚ VÁNOCE) NEPŘIBRAT? 36
VENKU JE SYCHRAVO, BRZY SE STMÍVÁ A MY SE CÍTI ME MNOHEM VÍC UNAVENI A BEZ ENERGIE. PŘEMOCT SE K DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU A SPORTOVÁNÍ JE ČASTO NADLIDSKÝ ÚKOL

KOSTI PROTI BOLESTI 39
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

KOSMETIKA V JINÉM STAVU 40
TĚHOTENSTVÍ A RADOST Z MIMINKA MÁ I SVÉ STINNÉ STRÁNKY: JINÝ STAV SE PODEPÍŠE NA VAŠEM TĚLE. PORADÍME VÁM, JAK O SEBE PEČOVAT, ABY VÁM DÍTĚ NESEBRALO NIC Z VAŠÍ KRÁSY

JAK NA VRÁSKY? VYPLNIT! 42
NE ŽE BY VRÁSKY U VĚTŠINY ŽEN VZBUZOVALY PANIKU A DĚS, NIKDO Z NICH ALE NEMÁ VELKOU RADOST

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„SNAŽÍM SE POSLOUCHAT SVÉ TĚLO“ 46
MARKĚTA HRUBEŠOVÁ POPRVÉ PŘED KAMEROU STÁLA V OSMI LETECH, POZDĚJI ZTVÁRNILA ROLE, NA KTERÉ SE NEZAPOMÍNÁ... KE SVÝM ROLÍM PŘIDALA PSANÍ KUCHAŘEK. A JE STÁLE KRÁSNÁ A VELMI ATRAKTIVNÍ

POLIBTE SE! POD JMELÍM SE TO JEŠTĚ SMÍ 49
TAM TO, DOUFEJME, JEŠTĚ BUDE PŘÍPUSTNÉ, ANIŽ BY NÁS POVAŽOVALI ZA DOTĚRY. METOO SNAD DODRŽÍ VÁNOČNÍ KLID ZBRANÍ

NADOPUJTE SE HORMONEM POTĚŠENÍ – A ZHUBNĚTE! 59
MÍT DOBRU NÁLADU, CHUŤ PUSTIT SE DO NOVÝCH VĚCÍ A K TOMU VŠEMU HUBNOUT! TO VŠE S NÁMI DOKÁŽE DOPAMIN

ACH, TEN BOŽSKÝ MOK! 52
ČOKOLÁDA NA NÁS PŮSOBÍ STEJNĚ JAKO DROGA A JE STEJNĚ NÁVYKOVÁ. PŘI JEJÍM MLSÁNÍ SE V MOZKU ODEHRÁVÁ TENTÝŽ PROCES JAKO PŘI DOPINGU. A JEŠTĚ KE VŠEMU JE ZDRAVÁ

ROZBALTE SI DÁREK 54
UŽ ZASE STOJÍTE PŘED PROBLÉMEM, JAKÝ VOŇAVÝ NEBO PEČUJÍCÍ DÁREK VYBRAT MAMINCE, BABIČCE NEBO KAMARÁDCE? PRO LEHČÍ VÝBĚR MÁME PRO VÁS NĚKOLIK TIPŮ JAKO MALOU VÝPOMOC

PODZIM PLNÝ CHUTI A ZDRAVÍ 57
NA TRHU SE OBJEVILA CELÁ ŘADA ZAJÍMAVÝCH NOVINEK A DOBROT, KTERÉ VÁM ZPŘÍJEMNÍ KAŽDÝ DEN, STOJÍ PROTO ZA OCHUTNÁNÍ

JAKO FILMOVÁ HVĚZDA! 58
REPORTÁŽ ZE SPA HOTELU METROPOLE, JEDNOHO Z NEJSTARŠÍCH A NEJKRÁSNĚJŠÍCH HOTELŮ MONAKA

JDOU NA VÁS PODZIMNÍ CHMURY? 62
RANNÍ MLHY, PLÍSKANICE, NEVLÍDNÉ POČASÍ, SYCHRAVÉ VEČERY, ZA TMY DO PRÁCE, ZA TMY Z PRÁCE... ZE VŠECH STRAN NA NÁS NAVÍC VYSKAKUJÍ VÁNOCE, A MŮŽEME JE SEBEVÍC MILOVAT, ČEHO JE MOC, TOHO JE PŘILÍŠ. V TÉTO SITUACI JE OPRAVDU TĚŽKÉ SI ZACHOVAT POZITIVNÍ NÁLADU



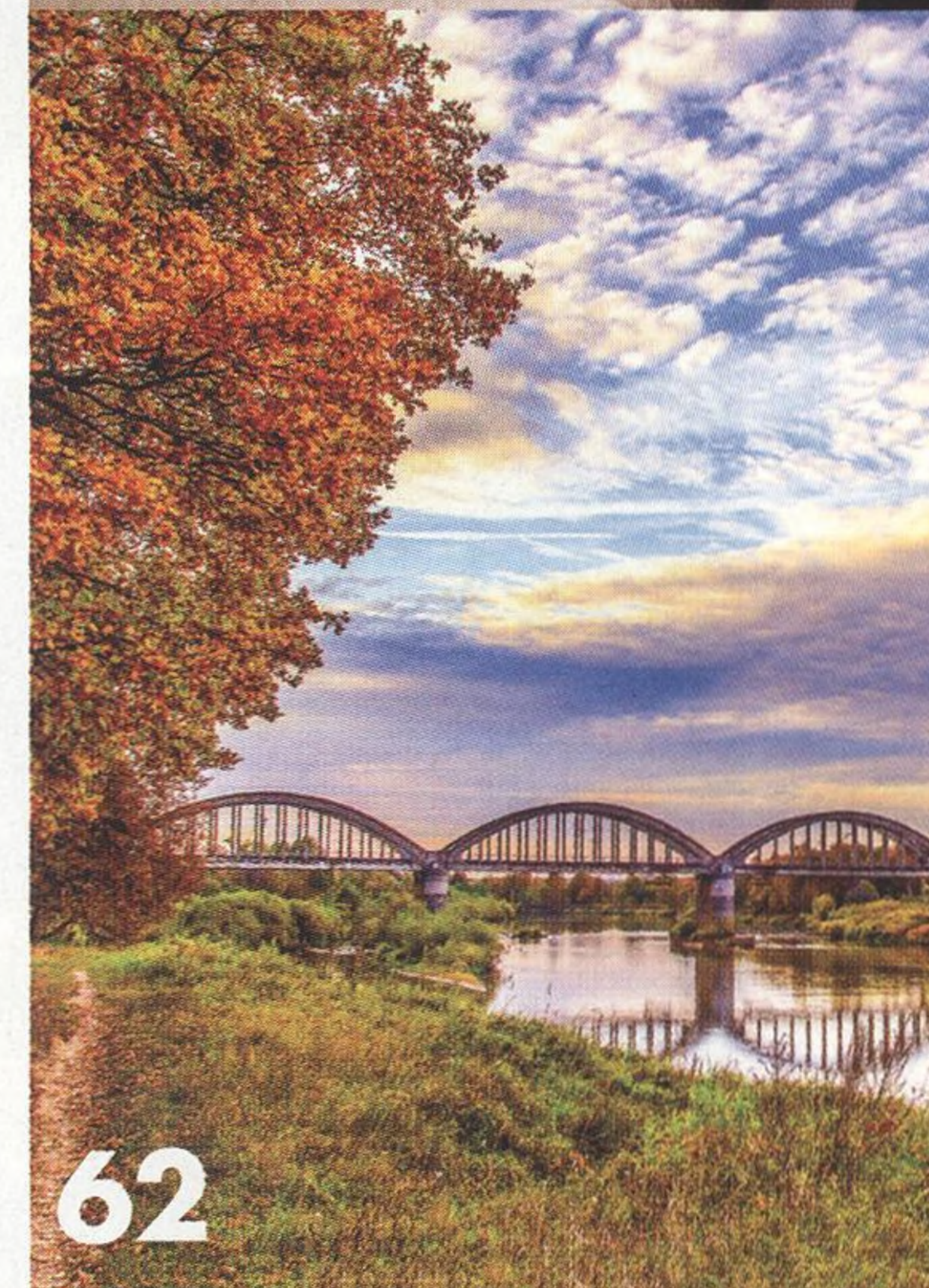
52



54



58



62