



PLEŤ VE ZNEČIŠTĚNÉM OVZDUŠÍ 6

NOVINKY ZE SVĚTA

NECHTE SE HÝČKAT! 8

ESTETICKÉ STŘÍPKY

ODRAZTE CELULITIDU! 9

RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

KALENDÁŘ PÉČE PRO KRÁSNÉ TĚLO 10

PROZRADÍME VÁM TRIKY A DŮLEŽITÉ INFORMACE OD DERMATOLOGŮ I KOSMETIČEK, JAK SE O SEBE STARAT MĚSÍC PO MĚSÍCI

VRSTVY LÍČIDEL JSOU PŘEŽITEK 14

VIZÁŽISTA ZDENĚK FENCL ZAČÍNAL JAKO KADEŘNÍK, ALE UMĚLECKÉ SKLONY HO DOVEDLY DÁL

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 15

V 5. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLÍ MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL, PROČ JEN SPOKOJENÝ ZÁKAZNÍK UŽ DNES NESTAČÍ

STAŇTE SE MISTRY SVÉHO OBORU! 16

PŘIPRAVUJE SE PROJEKT NA PODPORU VYTVOŘENÍ SYSTÉMU MISTROVSKÉ ZKOUŠKY A MISTROVSKÝCH KVALIFIKACÍ

JAK SE RODÍ „ŠŤAVNATÉ“ BUŇKY 24

REPORTÁŽ Z EFEKTIVNÍHO A ZCELA NEINVAZIVNÍHO OŠETŘENÍ YES CARE NA KLINICE YES VISAGE

MICELÁRNÍ VODA – ANO, NEBO NE? 26

DOPORUČUJE TENTO ZPŮSOB ODLIČOVÁNÍ A ČIŠTĚNÍ POKOŽKY BOHUMILA CHRISTOPHOVÁ, SOUDNÍ ZNALKYNĚ V OBORU KOSMETICKÉ SLUŽBY?

NÁVRAT MLÁDÍ ZARUČEN! 28

CHCETE NAVRÁTIT MLÁDÍ, KTERÉ VÁM VYDRŽÍ AŽ DESET LET? CESTA K NĚMU VEDE PŘES KLINIKU PLASTICKÉ CHIRURGIE

BOHATÁ KŠTICE NA POČKÁNÍ 30

JAKMILE ZAČNE HŘÍVA ŘÍDNOUT, BIJEME NA POPLACH. NAŠTĚSTÍ EXISTUJE ÚČINNÉ A RYCHLÉ ŘEŠENÍ

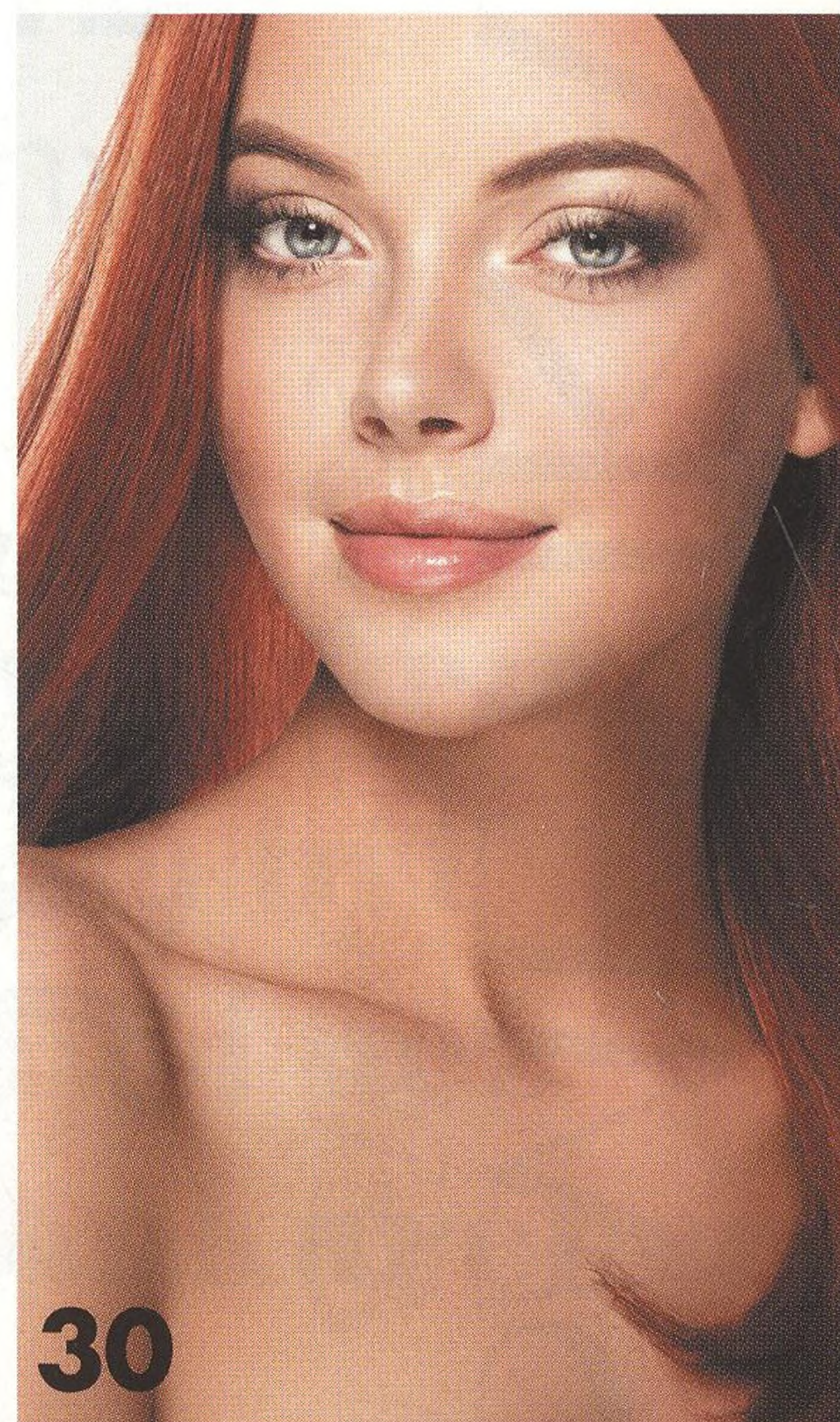
CHCETE DO SALONU PŘILÁKAT NOVÉ KLIENTY?

ZAČNĚTE PROFESIONÁLNÍM WEBEM 32

MARKETINGOVÁ PORADNA

VEČER TO ROZTOČÍME, DRAHOUŠKU! 36

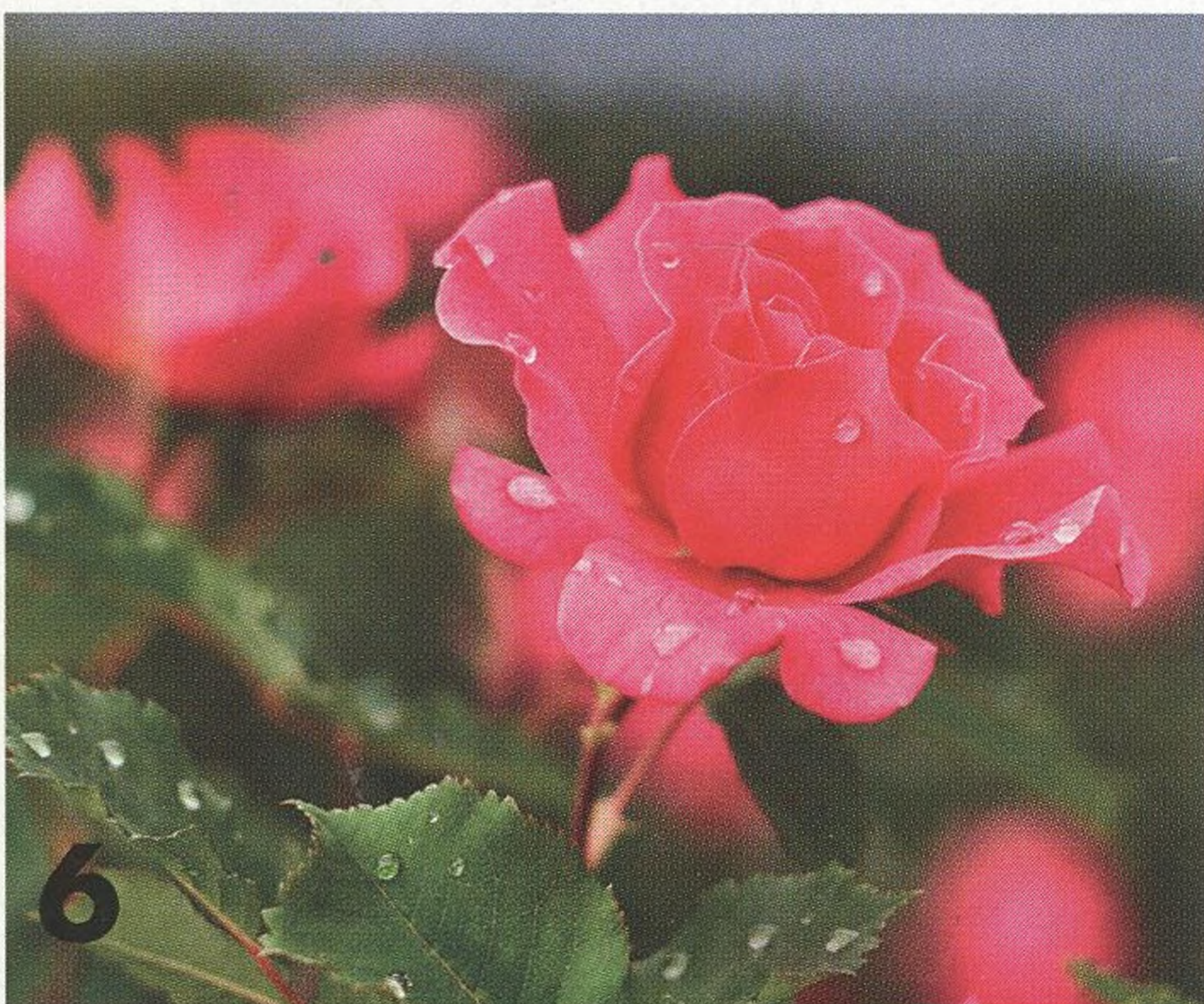
JAK SE PŘIPRAVIT, ABYSTE NA PLESE NEBO JINÉ AKCI ZÁŘILA JAKO HVĚZDA VEČERA? JAKÁ BUDETE NA FOTKÁCH Z VEČÍRKU?



30



36



6



9

DOKONALÉ TĚLO

TOP 5 ZEŠTÍHLOVACÍCH METOD 40

OPĚT JSTE SE - JAKO VŽDY - NA PRAHU NOVÉHO ROKU ROZHODLA, ŽE TENTOKRÁT PŮJDE RUČIČKA VAŠÍ VÁHY RADIKÁLNĚ DOLŮ? MÁME PRO VÁS TŘI RADY: ZAMĚŘTE SE NA ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK, VÍČ SE HÝBEJTE A KAŽDÝ DEN SE NEVAŽTE

NOVĚ VYŠITÉ MLÁDÍ 42

NIŤOVÝ LIFTING SE V POSLEDNÍCH LETECH DOSTAL MEZI OBLÍBENÉ OMLAZOVACÍ ZÁKROKY PRO SVOU MINIINVAZIVNOST A DLOUHODOBÝ EFEKT

NEČASU NAVZDORY 44

AŽ MRZNE NEBO JEN PADÁ SNÍH VE MĚSTĚ ČI NA HORÁCH, ZAČÍNÁ PLEŤ POCIŤOVAT NEPOHODLÍ. NA EXTRÉMNÍ POČASÍ REAGUJE ČERVENÁNÍM, PNUTÍM, SVĚDĚNÍM A SUCHOSTÍ. CO S TÍM?

ZAHŘEJTE TĚLO, DUŠE SE VÁM ODVDĚČÍ 46

ZDÁ SE VÁM, ŽE SYCHRAVÉ ZIMNÍ POČASÍ JE NEKONEČNÉ? ZEBOU VÁS CHODIDLA A CÍTÍTE SE UNAVENÉ? PROHŘEJTE SE V KOUPELNĚ, VE WELLNESS NEBO V SAUNĚ. POVZBUDÍTE BUŇKY CELÉHO TĚLA A ÚNAVA I DEPRESE BUDOU V MŽIKU PRYČ

VŠE PRO ZDRAVÍ

POZVÁNÍ NA ČAJ 50

V ZIMĚ SE RÁDI ROZMAZLÍME VOŇAVÝM ŠÁLKEM, A TO NEJEN PROTO, ŽE NÁM CHUTNÁ A PŘÍJEMNĚ ZAHŘEJE. TENTO ČISTĚ PŘÍRODNÍ NÁPOJ JE DOSLOVA NABITÝ ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝMI LÁTKAMI

40



42



52

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„K TĚLU MÁM VLÍDNÝ PŘÍSTUP“ 52

LENKA FILIPOVÁ JE VÝJIMEČNOU OSOBNOSTÍ ČESKÉ POPULÁRNÍ HUDBY, KTERÁ SE VÝZNAMNĚ PODÍLÍ I NA POPULARIZACI VÁŽNÉ HUDBY

ZDRAVÍ A POHODA = LUXUS 56

SVĚTOVÝ VELETRH IFTM V CANNES, KTERÝ VYHLÁSIL JAKO MOTO LETOŠNÍHO JIŽ 17. ROČNÍKU TÉMA ZDRAVÍ A WELLNESS, PROBĚHL S DOSUD NEJVĚŠÍ ÚČASTÍ V HISTORII. NÁŠ ČASOPIS BYL U TOHO

POTRAVINY, SE KTERÝMI VÁS NEMOC NEDOSTIHNE 58

NAŠE TĚLO V ZIMĚ POTŘEBUJE DOPLNIT ENERGII, VITAMINY A POSÍLIT IMUNITU, JINAK LEHCE PODLEHNEME CHŘIPCE NEBO VIRÓZE, KTERÁ PŮJDE OKOLO NÁS

ZIMNÍ SPORTY: ŠANCE SHODIT KILA! 60

LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ, SNOWBOARDING I SÁŇKOVÁNÍ, PŘI TOM VŠEM SI UŽIJETE SPOUSTU ZÁBAVY NA ČERSTVÉM VZDUCHU, SPÁLÍTE HODNĚ KALORIÍ A JAKO BONUS NAVÍC POSÍLÍTE PROBLÉMOVÉ PARTIE

STARÝ DOBRÝ PRIESSNITZ 62

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

ZDRAVÝ NOVÝ ROK! 63

PŘEDSTAVUJEME VÁM DOBROTY, KTERÉ POTĚŠÍ, SKVĚLE CHUTNAJÍ A DOPŘÁT SI JE MŮŽETE BEZ VÝČITEK, ŽE BYSTE PŘIBRALI NEBO SE ZPRONEVĚŘILI ZÁSADÁM ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

50

