



ARCHITEKT PLETI 6

ESTETICKÉ STRÍPKY

POZDVIŽENÍ KOLEM CUPUAČU 8

NOVINKY ZE SVĚTA

KOSMETICKÉ SCI-FI 9

RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

SKOČTE SI NA KOSMETIKU! 10

CÍTÍTE, ŽE VAŠE PLEŤ NENÍ NA KONCI ZIMY V NEJLEPŠÍ FORMĚ? OBRAŤTE SE NA ODBORNÍKY V KOSMETICKÝCH SALONECH. MÁME PRO VÁS TŘI OVĚŘENÉ TIPY

CESTA PROTI BĚHU ČASU 14

REPORTÁŽ Z APLIKACE NIŤOVÉHO LIFTINGU

JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON 17

ŠESTÝ DÍL SERIÁLU MÁ NÁZEV: NENÍ NUTNÉ BÝT V SALONU OD RÁNA DO VEČERA, ABYSTE BYLI SPOKOJENI S VÝSLEDKEM

8 MARKETINGOVÝCH STRATEGIÍ ROKU 2019 PRO VÁŠ SALON KRÁSY 20

MARKETINGOVÁ PORADNA

„DNES SE HLAVNĚ LÍČÍ KVŮLI FOTKÁM“ 23

PŘEDSTAVENÍ VIZÁŽISTKY ESTER TESAŘIKOVÉ Z BRNA, KTERÁ SE ZAMĚŘUJE ZEJMÉNA NA SVATEBNÍ LÍČENÍ

OZDRAVOVNA PRO VLASY 26

OBDIVUJETE KRÁSNÉ HUSTÉ HŘÍVY? PAK SE MŮŽETE VSADIT, ŽE JEJICH NOSITELKY PRO NĚ HODNĚ DĚLAJÍ. ZKUSTE TO TAKY. MÁME PRO VÁS TIPY, KTERÉ VÁM NEZABEROU ANI PĚT MINUT

KRÁSNÁ V KAŽDÉM VĚKU 30

DÍVÁTE SE NA FOTOGRAFIE CELEBRIT A OBDIVUJETE JEJICH DOKONALÝ VZHLED? PŘI SPRÁVNÉ PÉČI MŮŽETE VYPADAT (SKORO) STEJNĚ

CO PLATÍ NA DOLÍČKY? 32

ROZŠÍŘENÉ PÓRY V OBLIČEJI NESCHOVÁ ANI SEBEDOKONALEJŠÍ MAKE-UP. TOTO TRÁPENÍ NELZE VYŘEŠIT RADIKÁLNĚ A JEDNOU PROVŽDY

TIPY A TRIKY PRO PĚKNÉ OČI 34

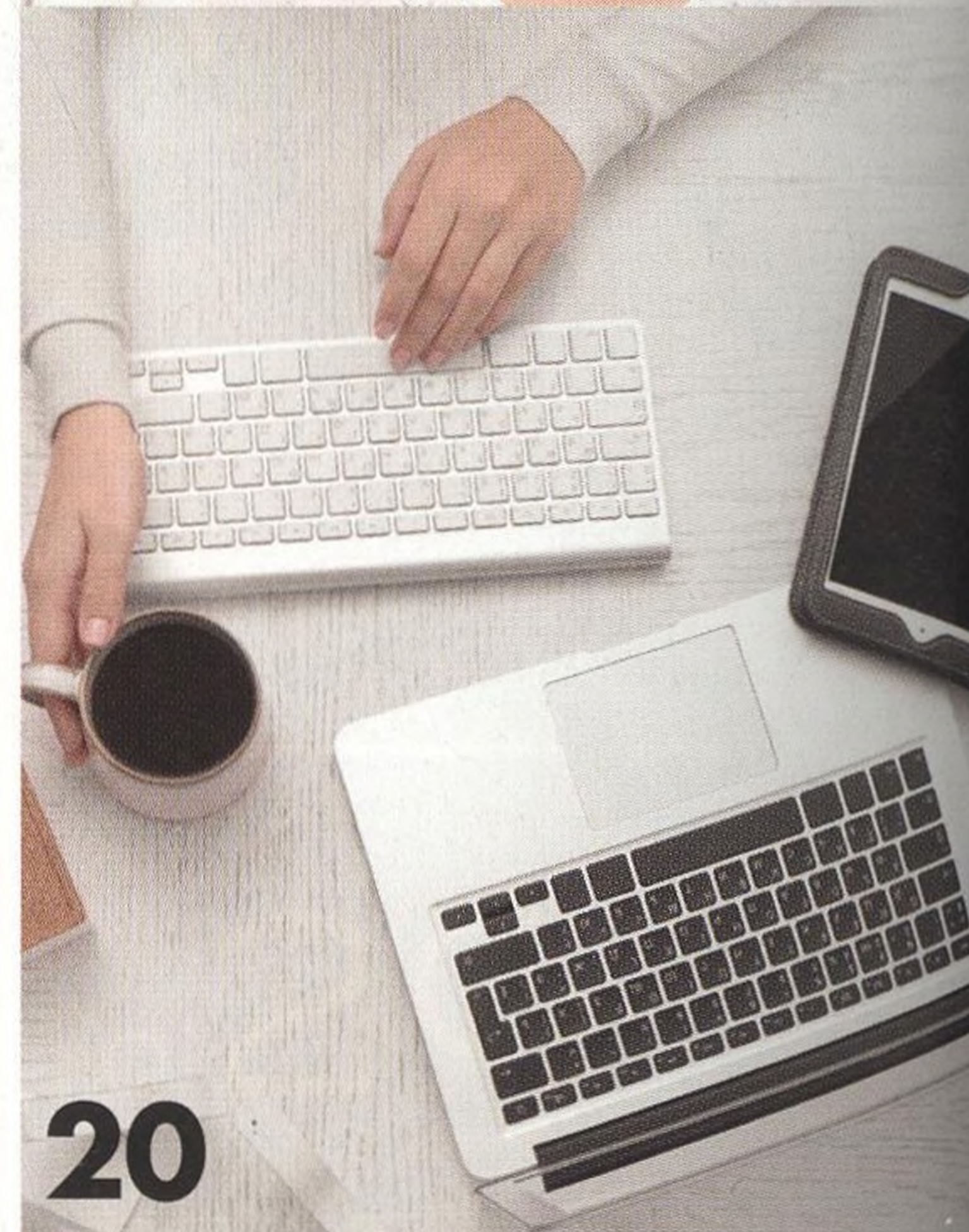
TAK JAKO SE NEUSTÁLE MĚNÍ TRENDY V LÍČENÍ, PŘIBÝVAJÍ I DALŠÍ A DALŠÍ VÝROBKY, KTERÉ SE MAJÍ O OČI A JEJICH OKOLÍ POSTARAT, ZKRÁŠLIT JE A OMLADIT

OBOČÍ DÁVÁ OBLIČEJI VÝRAZ 36

MICROBLADING VS. PERMANENTNÍ MAKE-UP ANEB JAKÉ JSOU NOVÉ METODY PRO ÚPRAVU OBOČÍ



14



20



23



10

DOKONALÉ TĚLO

NASTÁVÁ ČAS ODHALENÍ 38

KDYŽ MÁME CO VE VÝSTŘIHU UKÁZAT, RÁDY SE POCHLUBÍME. A KDYŽ NE, TAK SE S TÍM BUĎ SMÍŘÍME, NEBO NAVŠTÍVÍME PLASTICKÉHO CHIRURGA

NEVĚŘTE ZÁZRAČNÝM DIETÁM! 40

BLÍŽÍ SE TEPLÉ DNY, KDY BUDEME SHAZOVAT ODĚV A UKAZOVAT VĚTŠÍ ČÁST TĚLA. CO MŮŽEME UDĚLAT PRO TO, ABY BYLO PĚKNĚ ŠTÍHLÉ?

UVOLNĚTE SE, PROSÍM 42

NEJSTE PO ZIMĚ V KONDICI, CÍTÍTE SE UNAVENÍ A NIC VÁS NEBAVÍ? ZKUSTE TERAPII Z RUKOU MASÉRŮ A UVOLŇUJÍCÍ MASÁŽE

VŠE PRO ZDRAVÍ

TRÁPÍ VÁS KŮŽE? 48

MÁTE NA LOKTECH, ZÁPĚSTÍ NEBO POD KOLENY OKRSKY SUCHÉ SVĚDIVÉ KŮŽE? OBJEVILA SE VÁM V TĚCHTO MÍSTECH ČERVENÁ VYRÁŽKA, KTERÁ VÁS NUTÍ K ÚPORNÉMU ŠKRÁBÁNÍ? PRÁVĚ JSTE POPSALI PŘÍZNAKY TYPICKÉ PRO ATOPICKÝ EKZÉM

KONTROLNÍ ORGÁN TĚLA 50

KONCEM LOŇSKÉHO ROKU SE V LAS VEGAS KONAL 26. ANTI-AGINGOVÝ SVĚTOVÝ KONGRES, KTERÝ SE VĚNOVAL ZEJMÉNA MIKROBIOMU STŘEVA. ZÚČASTNILA SE HO I MUDR. MONIKA GOLKOVÁ, ANTI-AGING SPECIALISTKA

HUBNEME SNADNO A S CHUTÍ 51

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

KRÁSA JE FYZICKÉ ZDRAVÍ 52

HEREČKA A ZPĚVAČKA JANA FABIÁNOVÁ JE VEGANKA, BOJUJE PROTI TÝRÁNÍ ZVÍŘAT, VĚNUJE SE JÓZE A ŽIJE ZDRAVĚ. A PROTOŽE JÍ TO PROSPÍVÁ, ROZHODLA SE NAPSAT KNIHU, KDE POPISUJE, JAK ZÍSKAT ZDRAVÍ, KRÁSU, MLADISTVÝ VZHLED A VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ

PŘIVÍTEJTE JARO S CHUTÍ! 56

CHCETE JÍST ZDRAVĚ, A PŘITOM SI POCHUTNAT? RÁDI BYSTE OBOHATILI A OŽIVILI SVŮJ KAŽDODENNÍ JÍDELNÍČEK A DOPŘÁLI SI NĚCO VÝJIMEČNÉHO? INSPIRUJTE SE!

5 KROKŮ KE ZDRAVÍ 58

URČITĚ KAŽDOU CHVÍLI ČTETE NEBO SLYŠÍTE, CO BYSTE MĚLI A NEMĚLI DĚLAT PRO SVÉ ZDRAVÍ. UŽ VÁM TO MOŽNÁ TROCHU LEZE NA NERVY. A ŘÍDÍTE SE TÍM?

DRŽTE BALANC! 60

VÍTE, CO JE BALANČNÍ CVIČENÍ A PROČ PATŘÍ V POSLEDNÍ DOBĚ MEZI NEJOBLÍBENĚJŠÍ FITNESS AKTIVITY?

ZNÁTE JEN ČOČKU NAKYSELO? 62

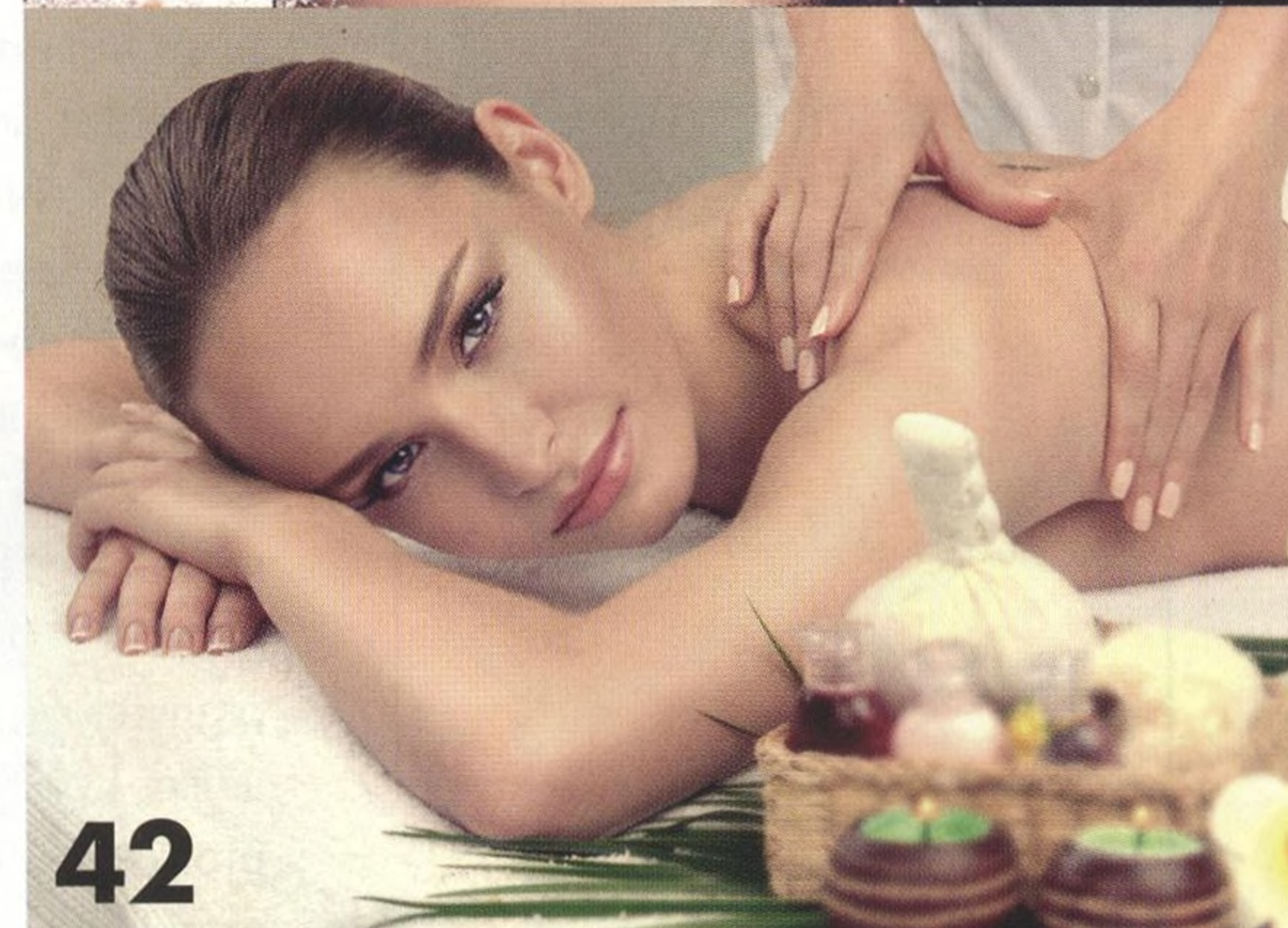
PROČ ZAŘADIT LUŠTĚNINY DO KAŽDODENNÍHO JÍDELNÍČKU? ZAŽENOU HLAD, DODAJÍ ENERGIÍ A SKVĚLE PODPORÍ HUBNUTÍ!



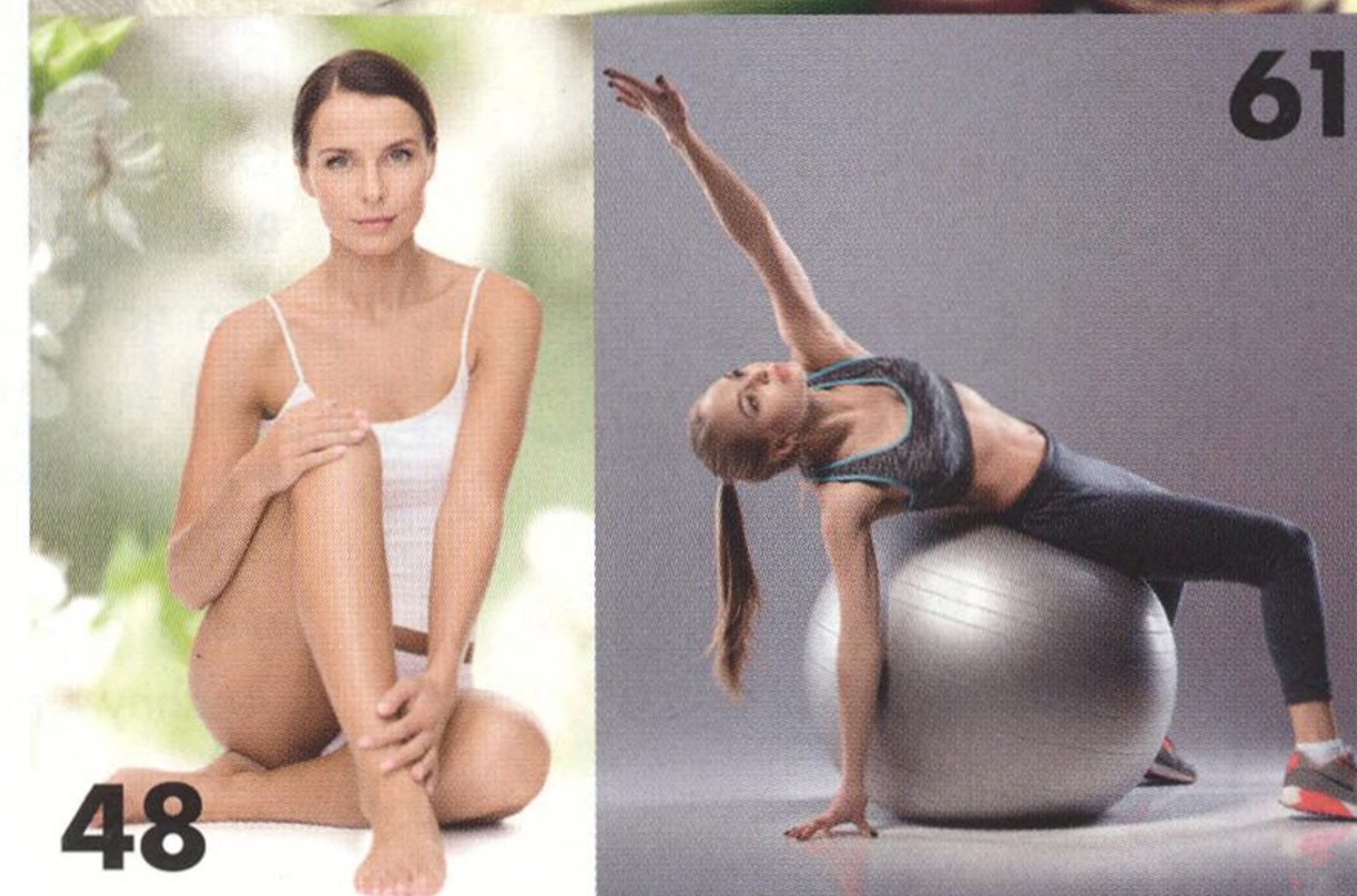
26



34



42



48

61