



PENTAGRAM PŮVABU 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

CHIRURGIE PODLE SELFIES 8
NOVINKY ZE SVĚTA

OMLAZENÍ TEPEM 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

LETNÍ PLUSY A MINUSY 10
DEJTE PLETI PRÁZDNINY OD RAZANTNÍCH ZÁKROKŮ, BEZ KTERÝCH SE BĚŽNĚ NEOBEJDETE

ZALIJTE PLEŤ ZEVNITŘ I ZVENKU 14
OBRÁZKY SUCHEM ROZPRASKANÉ PŮDY, KTERÉ V POSLEDNÍ DOBĚ VÍDÁVÁME STÁLE ČASTĚJI, NÁM JEN PŘIPOMÍNÁJÍ ZNÁMOU SKUTEČNOST: BEZ VODY NENÍ ŽIVOTA, ANI KRÁSY

ZPÁTEČNÍ CESTA DO MLÁDÍ 18
UMAZAT Z OBLIČEJE PÁR LETI KOMU BY SE TAKOVÝ NÁVRAT V ČASE NELÍBIL? BARBOŘE SE TO VYPLNILO

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 21
V 8. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLUJE MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL, JAK V SALONU PRODÁVAT

MAKE-UP JE HRA 22
ROZHOVOR S RENATOU ZELINKOVOU, KTERÁ PATŘÍ K PRVNÍM VIZÁŽISTKÁM U NÁS

NENECHTE SI UKRÁST ÚSMĚV 24
HODNĚ LIDÍ JE VESELÝCH, A STEJNĚ SE NESMĚJÍ. BOJÍ SE TOTIŽ UKÁZAT ZUBY

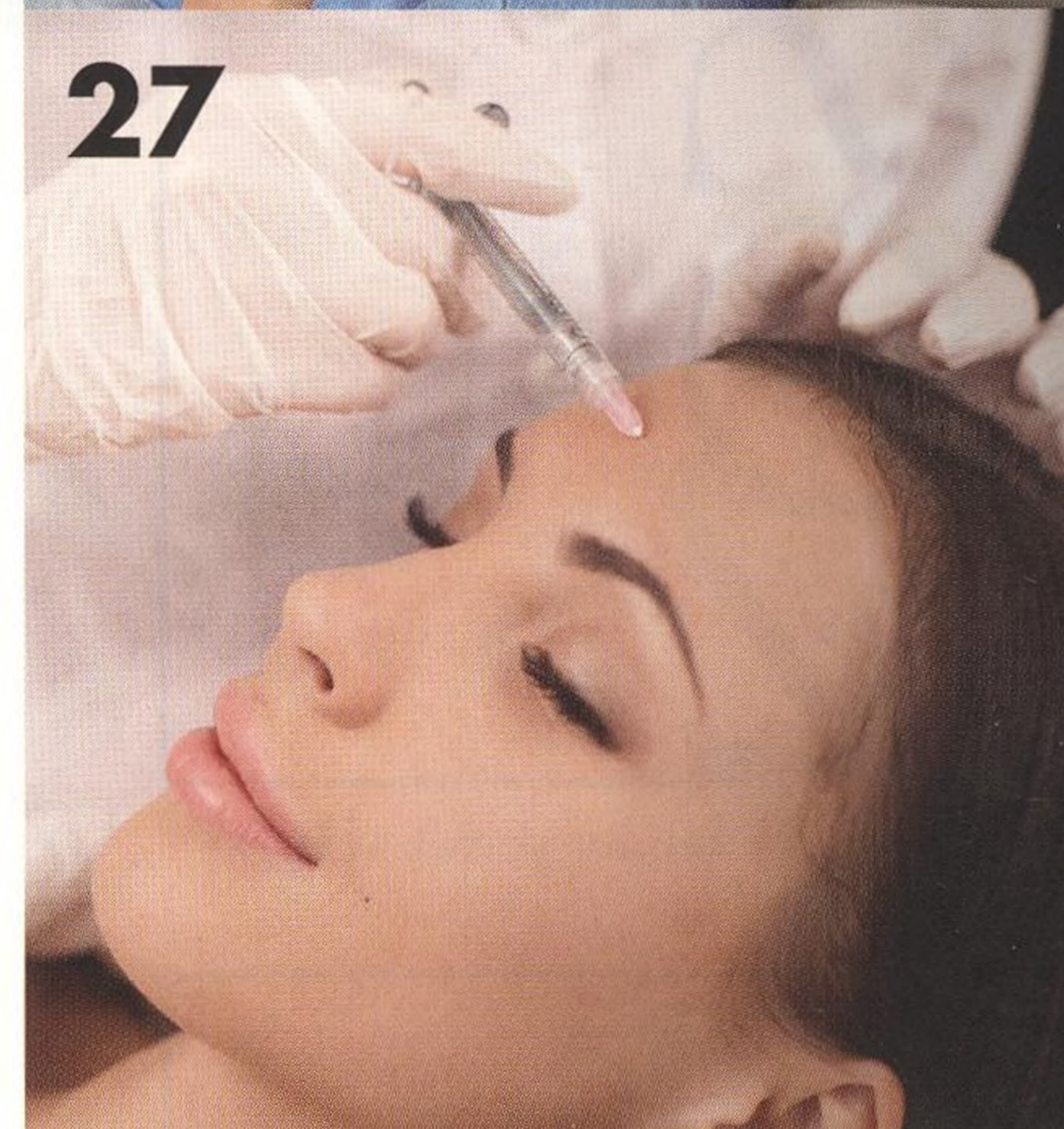
ROZJASNĚTE ČELO! 27
S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM SE OBJEVUJÍ NA NAŠEM ČELE VRÁSKY, KTERÉ NÁM ZBYTEČNĚ DODÁVAJÍ ZAMRAČENÝ NEBO SMUTNÝ VÝRAZ. JAK SE JICH ZBAVIT NAKRÁTKO NEBO RADĚJI NAVZDÝ?

RADY PRO KRÁSKY NA CESTÁCH 30
LÉTO BĚŽÍ NAPLNO A S NÍM JE TADY VYTOUŽENÝ ČAS DOVOLENÝCH. PORADÍME VÁM, CO SI VZÍT S SEBOU, ABY CESTOVÁNÍ BYLO PŘÍJEMNÉ, NEUTRPEL ŽENSKÝ ŠARM, ALE ZÁROVEŇ JSTE NEPŘETÍŽILA KOSMETIKOU KUFR

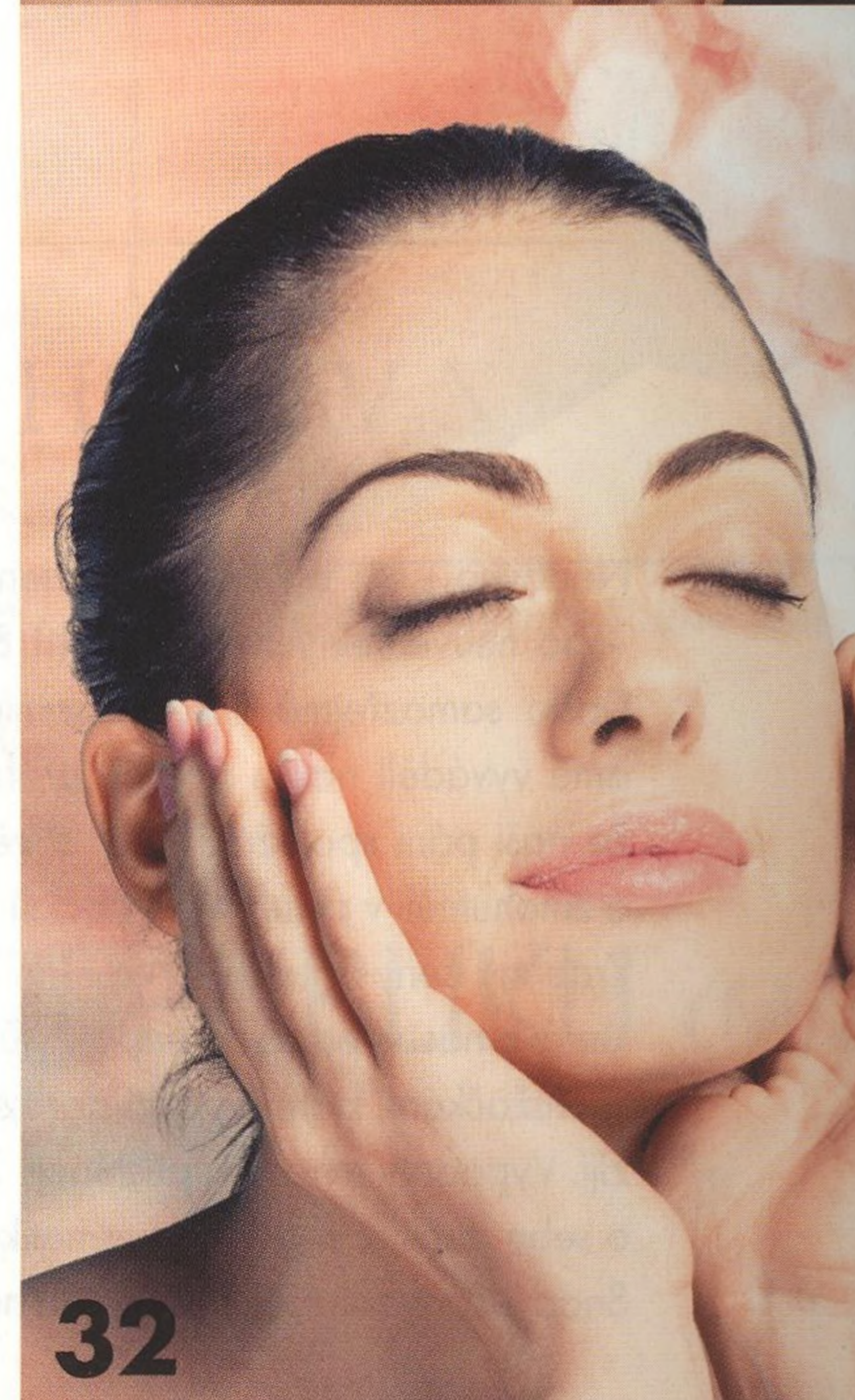
NEDĚLEJTE SE ZBYTEČNĚ STARŠÍ! 32
MÁME ZABĚHNUTOU KOSMETICKOU PĚČI, JSME S NÍ SPOKOJENÉ - PROČ BYCHOM NĚCO MĚNILY? CO KDYŽ ALE NE VŠECHNO DĚLÁME DOBŘE? PŘEČTĚTE SI, CO RADÍ ODBORNICE



24



27



32



14

DOKONALÉ TĚLO

CELULITIDA JE ZÁLUDNÝ HOST 34

SNADNĚJŠÍ JE PROBLÉMŮM PŘEDCHÁZET, NEŽ JE PAK NAPRAVOVAT. A U CELULITIDY TO PLATÍ DVOJNÁSOB, ALE EXISTUJÍ MOŽNOSTI, JAK SE JÍ ZBAVIT

POSTAVA KRÁSNĚ TVAROVANÁ 38

CVIČÍTE, CHODÍTE PĚŠKY, V JÍDLĚ SE KROTÍTE, O SLADKOSTECH SI NECHÁVÁTE JEN ZDÁT - A STEJNĚ TO NA VÁS NENÍ VIDĚT? PŘÍČIN MŮŽE BÝT HLEDNĚ NĚKOLIK, ALE NEJLEPŠÍ ŘEŠENÍ EXISTUJE JEN JEDNO: LIPOSUKCE

JAK ZAHLADIT PRASKLINKY 40

STRIE PŘICHÁZEJÍ BEZBOLESTNĚ, ALE BOLESTNĚ DLOUHO TRVÁ, NEŽ SE JICH ZBAVÍME. MOŽNOSTI JEJICH ODSTRANĚNÍ SE SICE STÁLE ROZŠÍŘUJÍ, ALE STEJNĚ DÁL PLATÍ, ŽE JE LEPŠÍ, KDYŽ VŮBEC NEVZNIKNOU

NOHY MAJÍ ZDOBIT, VĚNUJTE JIM PĚČI! 42

DOBA KRÁTKÝCH SUKNÍ A OTEVŘENÝCH SANDÁLKŮ JE V PLNÉM PROUDU A VAŠE NOHY NA TO NEJSOU ÚPLNĚ PŘIPRAVENÉ? JDĚTE NA TO, ABYSTE JE MOHLA O DOVOLENÉ PYŠNĚ VYSTAVOVAT NA ODIV

VŠE PRO ZDRAVÍ

LÉTO BEZ JEDINÉHO MRÁČKU 46

VYBALTE SI NÁŠ CESTOVNÍ KUFŘÍK PLNÝ RAD, JAK SE VYHNOUT PŘÍPADNÝM POTÍŽÍM NEBO JAK JE RYCHLE VYŘEŠIT

ŘASA PRO KRÁSU A ZDRAVÍ 49

SPIRULINA JE DÍKY SVÝM VLASTNOSTEM VHODNÁ PRO NAŠI VÝŽIVU I KOSMETICKOU PĚČI

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„KOMPLIMENT OD ŽENY MĚ POTĚŠÍ“ 50

PŘED PÁR LETY MODERÁTORKA ZUZANA BELOHORCOVÁ POVĚSILA SVOU KARIÉRU NA HŘEBÍK. STALA SE MANŽELKOU A MATKOU NA PLNÝ ÚVAZEK A TAHLE PROFESE JI ZCELA NAPLŇUJE

V „DÍLNĚ“ MEDICÍNY 53

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

CO NAŠÍ KŮŽI CHUTNÁ? 54

POCHOUTKY, KTERÉ NAŠÍ PLETI LAHODÍ A ROZJASNÍ JI, MÁME MOŽNÁ V CHLADNIČCE

WEBOVÉ NÁSTROJE ZDARMA 56

MARKETINGOVÁ PORADNA

OSTROV, SE KTERÝM SE TĚŽKO LOUČÍ 58

DJERBA JE MALÁ ROZLOHOU, ALE MŮŽE TOHO TURISTŮM HODNĚ NABÍDNOUT



34



38

58



50

DOVOLENÁ PRO RADOST (A ŽÁDNÝ STRES) 60

NA VOLNÉ DNY SE VELMI TĚŠÍME, ALE PAK NĚKDY BÝVÁME ROZČAROVANÍ...

LÉTO LÁKÁ K NOVÝM CHUTÍM! 62

V HORKÝCH DNECH, NA VÝLETĚ NEBO PŘI SPORTU SI RÁDI DOPŘEJEME NĚCO SVĚŽÍHO A LEHKÉHO. VYZKOUŠEJTE NĚKTEROU Z TĚCHTO DOBROT, NEZKLAMOU VÁS

HIT JMÉNEM SMOOTHIE 63

PROČ SE TENTO NÁPOJ STAL TAKOVÝM FENOMÉNEM? NEJDE TOTIŽ „JEN“ O OBYČEJNÝ DŽUS, ALE MŮŽE PLNIT FUNKCI NUTRIČNĚ HODNOTNÉ A RYCHLÉ SNÍDANĚ ČI SVAČINY