



**LIFTING ZA 15 MINUT! 6**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**SÍLA UKRYTÁ V PAPRSKU 7**  
RESTART MLÁDÍ

**KONGRES V OBRAZECH 8**  
V ŘÍJNU POŘÁDALA UNIE KOSMETIČEK  
CONGRESS OF BEAUTY; VRAŤME SE NA AKCI  
VE FOTOREPORTÁŽI

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**NOVÁ ŠANCE PRO ZRALOU PLEŤ 10**  
SLEDUJETE SLOŽENÍ KOSMETICKÝCH  
PRODUKTŮ? PAK VÍTE, JAK SE JEJICH ÚČINNÉ  
SLOŽKY MĚNÍ A STÁLE VYLEPŠUJÍ

**VÍTE PŘESNĚ, CO KLIENTI CHTĚJÍ, NEBO  
SI JEN MYSLÍTE, ŽE VÍTE, CO CHTĚJÍ? 12**  
10. DÍL SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE  
RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**NOVÁ METODA REGENERACE TKÁNÍ 14**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**VIVANESS 2020: PRŮVODCE ODVĚTVÍM  
PŘÍRODNÍ KOSMETIKY 20**  
VELETRH VIVANESS SE PRAVIDELNĚ KONÁ  
V NORIMBERKU A JE OSVĚDČENOU  
PLATFORMOU PRO PREZENTACI NEJEN  
ZNÁMÝCH, ALE I NOVÝCH ZNAČEK PŘÍRODNÍ  
KOSMETIKY

**PŘEDSTAVUJEME HVĚZDU GERNÉTIC  
2019 24**  
ROZHOVOR S VÝHERKYNÍ SOUTĚŽE HVĚZDA  
GERNÉTIC ČESKO MGR. SIMONOU FLEKOVOU

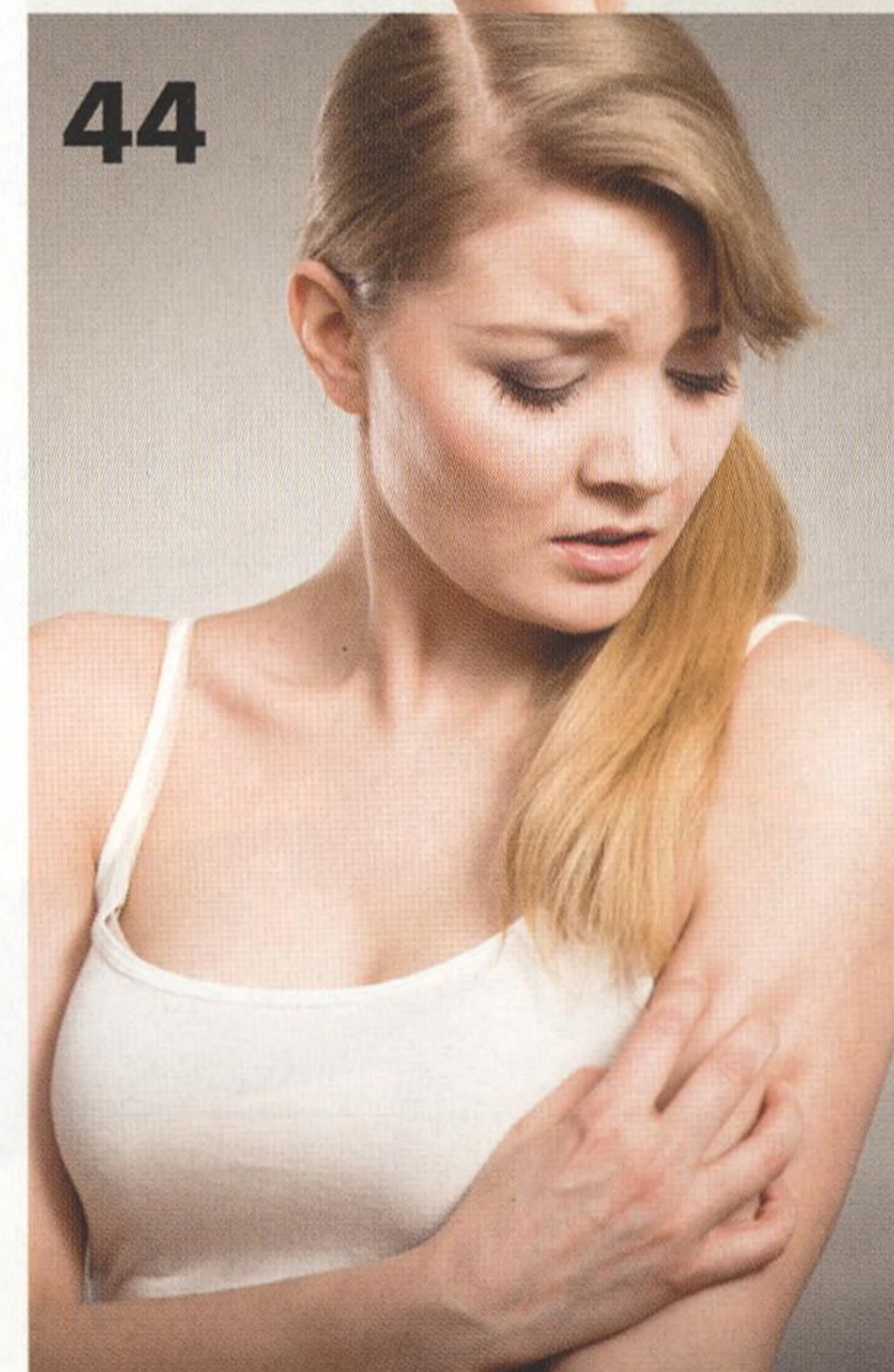
**KRÁSNÁ MAMINKA 28**  
DEVĚT MĚSÍCŮ NAPLNĚNÝCH PŘÍPRAVOU  
VÝBAVIČKY, VYBÍRÁNÍM NEJKRÁSNĚJŠÍHO  
KOČÁRKU... Z TOHOTO PŘÍJEMNÉHO  
KOLOTOČE JSME VYTRHLI TEREZU A VZALI  
JI NA PROMĚNU DO SALONU ISTITUTO  
GANASSINI

**NENOSTE VYSOKÉ PODPATKY, ŠKODÍ  
ZDRAVÍ! 31**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ  
O ZDRAVÍ A KRÁSE

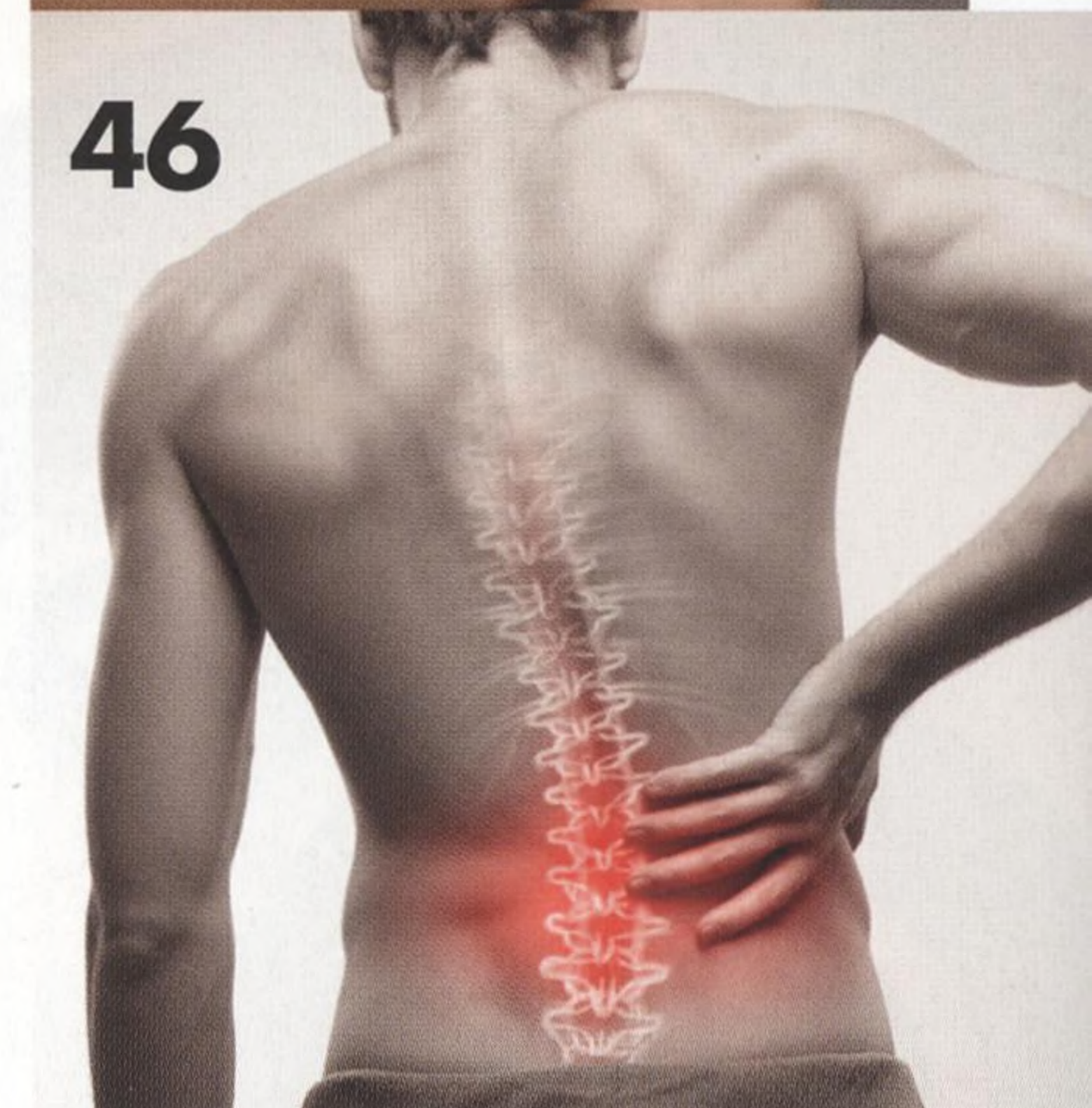
**TALÍŘ PLNÝ VITAMINŮ 32**  
PŘESTOŽE SE HODNĚ LIDÍ SNAŽÍ JÍST ZDRAVĚ,  
NEDOSTATEK NĚKTERÝCH DŮLEŽITÝCH  
VITAMINŮ ZPŮSOBUJE I DNES MNOHÝM  
PROBLÉMY



40



44



46



36



**„ČMÁRALA JSEM HOLKÁM NA OBLIČEJ“ 34**  
LUCIE JANKŮ PATŘÍ MEZI VIZÁŽISTICKOU ŠPIČKU. LÍČÍ  
SLAVNÉ SPORTOVKYNĚ, SVĚTOZNÁMÉ MODELKY,  
SPOLUPRACUJE S MÓDNÍMI ČASOPISY A S TELEVIZÍ

## DOKONALÉ TĚLO

### ZLATÝ ŘEZ KRÁSY 36

KRÁSA JE FAKTOR, KTERÝ VŠECHNO URYCHLÍ ASI  
O ČTRNÁCT DNÍ. KDO JINÝ BY MĚL TENTO FAKT POTVRDIT  
NEŽ PLASTICKÝ CHIRURG, KTERÝ JI MÁ V POPISU PRÁCE

## VŠE PRO ZDRAVÍ

### KDYŽ KŮŽE „ZLOBÍ“ 40

NA NAŠÍ KŮŽI SE ODRÁŽÍ CELKOVÝ STAV NAŠEHO  
ORGANISMU A JEHO ORGÁNŮ, KTERÉ JSOU PRÁVĚ POD  
KŮŽÍ DOKONALE UKRYTÉ

### SKVRNY NA TĚLE I NA DUŠI 44

LUPÉNKA JE NEINFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÉ  
ZÁNĚTLIVOU REAKCÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU, KTERÉ  
POSTIŽENÝM ŽIVOT OVLIVŇUJE VÍC, NEŽ SI ZDRAVÝ  
ČLOVĚK DOKÁŽE PŘEDSTAVIT

### VESELÉ VÁNOCE – A BEZ BOLESTI ZAD! 46

PŘEDVÁNOČNÍ DOBA JE PRO NAŠE ZÁDA NÁROČNÉ  
OBDOBÍ. HLÍDEJTE SI, JAK SE POHYBUJETE, POUŽÍVEJTE  
KVALITNÍ POMŮCKY A VYVARUJTE SE ZBYTEČNÉHO  
RISKOVÁNÍ

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

### „NEJVÍC MĚ NABÍJÍ PŘÍRODA“ 48

KATEŘINA BROŽOVÁ JE DOMA NA DIVADELNÍCH  
PRKNECH, RÁDA JI MÁ KAMERA FILMOVÁ I TELEVIZNÍ.  
DOBŘE SE CÍTÍ DOMA SE SVOU DCEROU A U KONÍ.  
A ČLOVĚK SE DOBŘE CÍTÍ S NÍ

### LÉK NA VŠECHNY SPLÍNY? NĚCO DOBRÉHO! 51

NEVLÍDNÉ A SYCHRAVÉ POČASÍ ANI NEDOSTATEK  
SLUNÍČKA VÁM NÁLADU NEPOKAŽÍ, KDYŽ MÁTE  
PO RUCI NĚJAKOU POCHOUTKU. UŽIJTE SI PODZIM  
A ČEKÁNÍ NA VÁNOCE!

### LADNOST A SÍLA TYGRÍHO OKA 52

JEDNOU Z NEJZAJÍMAVĚJŠÍCH AKCÍ V RÁMCI  
PODZIMNÍHO SPOJENÍ VELETRHŮ INTERBEAUTY PRAGUE  
A WORLD OF BEAUTY & SPA V PVA EXPO PRAHA BYLO  
MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR

### VÁNOČNÍ TĚŠENÍ S DÁRKY 54

DUMÁTE, CO DAROVAT POD STROMEČEK RODINĚ NEBO  
PŘÁTELŮM? KOSMETIKOU POTĚŠÍTE KAŽDÉHO

48



54



58



60



### ZAČNĚTE SVAČIT! BUDETE ŠTÍHLEJŠÍ A NEPOZNÁTE ÚNAVU! 58

CHCETE SE UDRŽET VE FORMĚ, ZHUBNOUT  
PÁR KILO A BÝT PLNÁ ENERGIE CELÝ DEN?  
BEZ SVAČIN TO NEPŮJDE! JAK BY MĚLY  
SPRÁVNĚ VYPADAT A PROČ NENÍ DOBRÉ  
NA NĚ ZAPOMÍNAT?

### JAK O SVÁTCÍCH NEPŘIBRAT 60

BRZY PŘIJDE ČAS SLADKÝCH NÁSTRAH,  
TUČNÝCH MIN A KALORICKÝCH BOMB –  
NEJRIZIKOVĚJŠÍ OBDOBÍ ROKU PRO LINII

### JAK NA TO, ABY SOCIÁLNÍ SÍŤ PRACOVALY PRO VÁS? 64

MNOHO SALONŮ DÁVÁ DO SOCIÁLNÍCH  
SÍŤÍ AŽ PŘÍLIŠ SNAHY, A PŘESTO SE TO  
NEPROMÍTÁ DO ODEZVY ZE STRANY  
KLIENTŮ ČI ZVÝŠENÍ POČTU OBJEDNÁVEK