



14

**SLIZ ZKRÁŠLUJE 6**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**JAK RYCHLE A JEDNODUŠE ZAVÉST EET? 7**

INFORMACE O ODBORNÉM SEMINÁŘI NA TOTO TÉMA

**PROČ JSME ZÁVISLÍ NA ČOKOLÁDĚ 8**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**JAK SE STARAT O PLEŤ S AKNÉ 9**  
RESTART MLÁDÍ

**TAJEMSTVÍ KRÁSY**

**LETEM OMLAZUJÍCÍM SVĚTEM 10**  
PLÁNUJETE LETOS NĚJAKÉ OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ? PŘINÁŠÍME VÁM PÁR TIPŮ

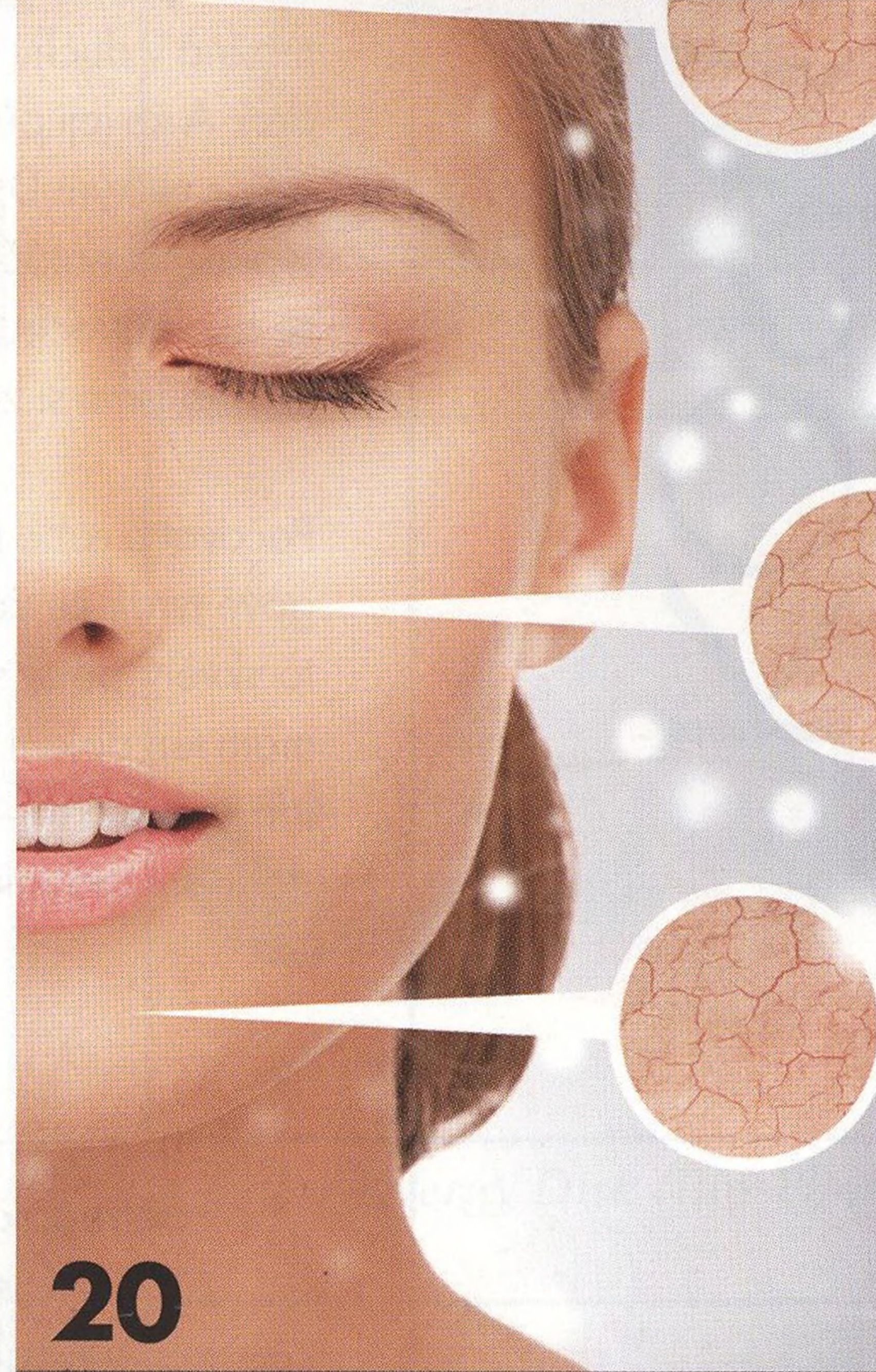
**MÉNĚ ZNAMENÁ VÍCE 12**  
KOSMETIČKA, VIZÁŽISTKA A LEKTORKA ZUZANA GAVENDOVÁ RADÍ NAŠIM ČTENÁŘKÁM

**CO ČEKAT OD KOSMETIČKY 14**  
PRAVIDELNÉ NÁVŠTĚVY KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ VÍC NEŽ PŘÍJEMNOU RELAXACI

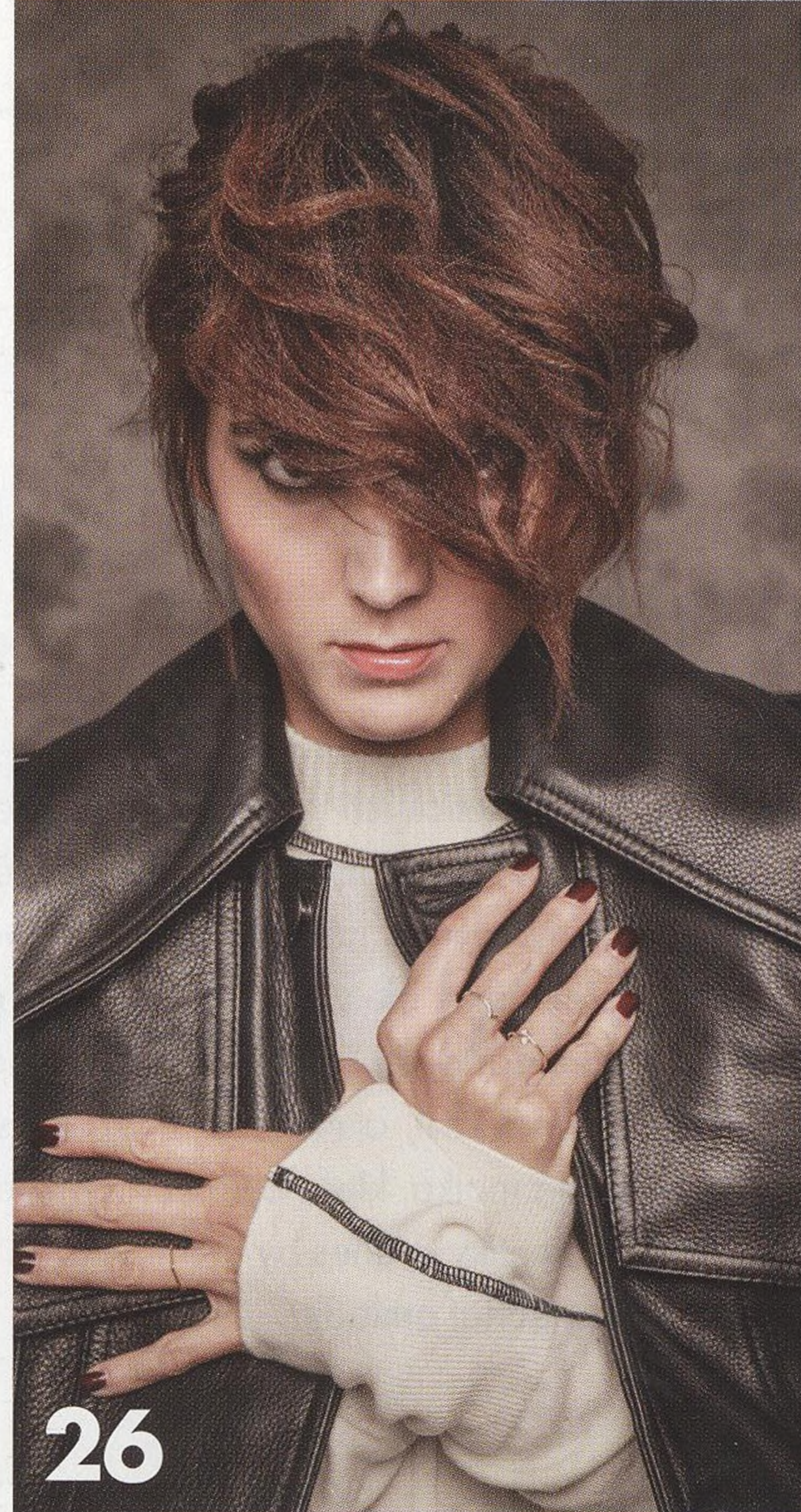
**ZIMNÍ ÚDRŽBA PLETI 20**  
NEŽIJEME-LI V PANENSKY ČISTÉ PŘÍRODĚ, DOSTÁVÁ NAŠE POKOŽKA ZABRAT ZA JAKÉHOKOLIV POČASÍ. BĚHEM ZIMNÍCH MĚSÍCŮ ALE TRPÍ DVOJNÁSOB. DOPŘEJTE JÍ SERVIS, DÍKY KTERÉMU USTOJÍ ZIMU V TÉ NEJLEPŠÍ KONDICI

**NA LYŽE, NA SÁNKY, DO ULIC! 23**  
JAK PEČOVAT O PLEŤ V NEJCHLADNĚJŠÍCH MĚSÍCÍCH V ROCE

**JAK SE LETOS VYBARVIT 26**  
UVAŽUJETE O ZMĚNĚ BARVY VLASŮ? CHCETE VĚDĚT, JAKÉ BUDOU LETOS BAREVNÉ TRENDY? ZEPTALI JSME SE KADEŘNÍKA HONZY KOŘÍNKA



20



26



10



**TRÁPÍ VÁS NEDOKONALOSTI PLETI? 28**

ZIMA JE SPRÁVNÝ ČAS PRO NÁVŠTĚVU DERMATOLOGA, KTERÝ NÁS ZBAVÍ JIZEV PO AKNĚ, ŽÍLEK NEBO PIGMENTOVÝCH SKVRN

**JAK SE ZMĚNÍ KOSMETICKÉ SALONY V ROCE 2020? 30**

JAKÉ NOVINKY NÁS ČEKÁJÍ V LETOŠNÍM ROCE A JAK SE V NICH VYZNAT - RADÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

**ZATÍMCO SPÍTE, KOSMETIKA PRACUJE 32**

NOČNÍ ÚDRŽBA PLETI PATŘÍ K NEJEFEKTIVNĚJŠÍM SLOŽKÁM CELKOVÉ KOSMETICKÉ PÉČE, A PŘITOM DÁ NEJMÉNĚ PRÁCE

**ČARODĚJ KOLAGEN 38**

TATO BÍLKOVINA OVLIVŇUJE VZHLED NAŠÍ POKOŽKY VÍC, NEŽ SI DOKÁŽEME PŘEDSTAVIT. JASNĚJŠÍ PŘEDSTAVU ZAČNEME MÍT, KDYŽ O NI VLIVEM VĚKU PŘICHÁZÍME

**JDEME NA PLES 40**

JAK TO ZAŘÍDIT, ABYCHOM NA PARKETU VYPADALY LEHOUNCE A KŘEHCE? VŽDYŤ TANEC JE POŘÁDNÁ DŘINA! SVŮJ NESKROMNÝ PODÍL NA VIZÁŽI TANEČNIC MÁ KOSMETIKA

**DOKONALÉ TĚLO****NEŽ SE NECHÁTE OMLADIT 44**

DŘÍVE, NEŽ VSTOUPÍME NA KLINIKU, MUSÍME ZNÁT SPOUSTU INFORMACÍ. A POČÍTAT S TÍM, ŽE SVÉ K POŽADOVANÉMU ZÁKROKU ŘEKNE ODBORNÍK A JEHO RADY BYCHOM MĚLI BRÁT VÁŽNĚ

**KILA NAVÍC BUDOU PRYČ! 48**

VÁNOCE UŽ JSOU DÁVNO ZA NÁMI, ALE KALHOTY SE POŘÁD NEDAJÍ DOPNOUT. PŘIPOMEŇME SI PÁR TIPŮ, JAK ZEŠTÍHLET, KTERÉ SAMOZŘEJMĚ DÁVNO ZNÁME, ALE OPAKOVÁNÍ JE - JAK ZNÁMO - MATKA MOUDROSTI

**JAK SE ZBAVIT TUKOVÉHO POLŠTÁŘKU 50**

LUCIE SE CHTĚLA DO LÉTA ZBAVIT PÁR „ŠPÍČKŮ“ NA BŘÍŠE, KTERÉ SE JÍ NEDAŘÍ ZLIKVIDOVAT CVIČENÍM. ROZHODLA SE PRO KRYOLIPOLÝZU

**NUTRIČNÍ MÝTY: ODHALENÍ 52**

JEDNOU JE MÁSLA ZDRAVÉ, PAK HO NUTRIČNÍ ODBORNÍCI ZATRACUJÍ. STEJNĚ JSOU NA TOM VEJCE, SÁDLO A DALŠÍ POTRAVINY. JAK SE V TOM ZMATKU ORIENTOVAT, KDYŽ CHCEME JÍST ZDRAVĚ?

**OČI A MODRÉ SVĚTLO 53**

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

**RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA****BALI - ODPOČINKOVÝ OSTROV PRO PROFÍKY I ZAČÁTEČNÍKY 54**

TENTO INDONÉSKÝ OSTROV JE VYHLEDÁVANÝM RÁJEM PRO SURFOVÁNÍ A JÓGU.

**SEĎTE FUNKČNĚ! 56**

PRO SOUČASNÝ ZPŮSOB ŽIVOTA JE NEJTYPIČTĚJŠÍ POLOHA V SEDU. SEDÍME V PRÁCI, V DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH I DOMA... A NAVÍC VELMI ČASTO I ŠPATNĚ.

**ZÁVAŽÍ NA NAŠEM ZDRAVÍ 58**

TOXICKÁ ZÁTĚŽ TĚŽKÝCH KOVŮ SE DO NAŠEHO ORGANISMU DOSTÁVÁ NENÁPADNĚ Z VNĚJŠÍHO PROSTŘEDÍ. JAK OMEZIT RIZIKA?

**JÍTE SUPERPOTRAVINY? 60**

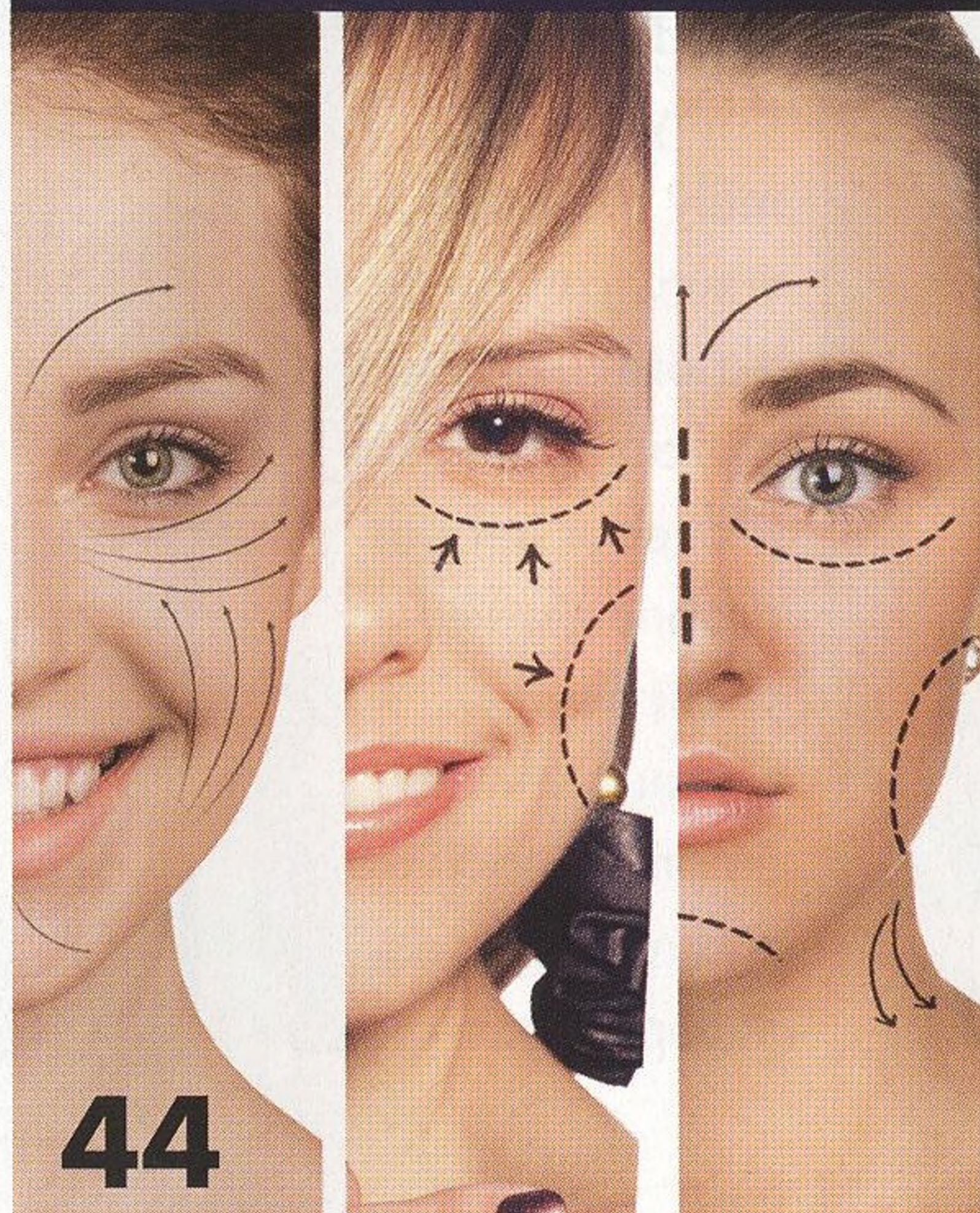
POD TÍMTO POJMEM SI VĚTŠINA LIDÍ PŘEDSTAVÍ VÍCE MĚNĚ EXOTICKÉ INGREDIENCE. ZAPOMÍNÁME ALE, ŽE MEZI NĚ PATŘÍ CELÁ ŘADA ZDÁNLIVĚ OBYČEJNÝCH PLODIN A POTRAVIN, KTERÉ MÁME BĚŽNĚ DOMA

**ZIMU HRAVĚ ZVLÁDNETE 62**

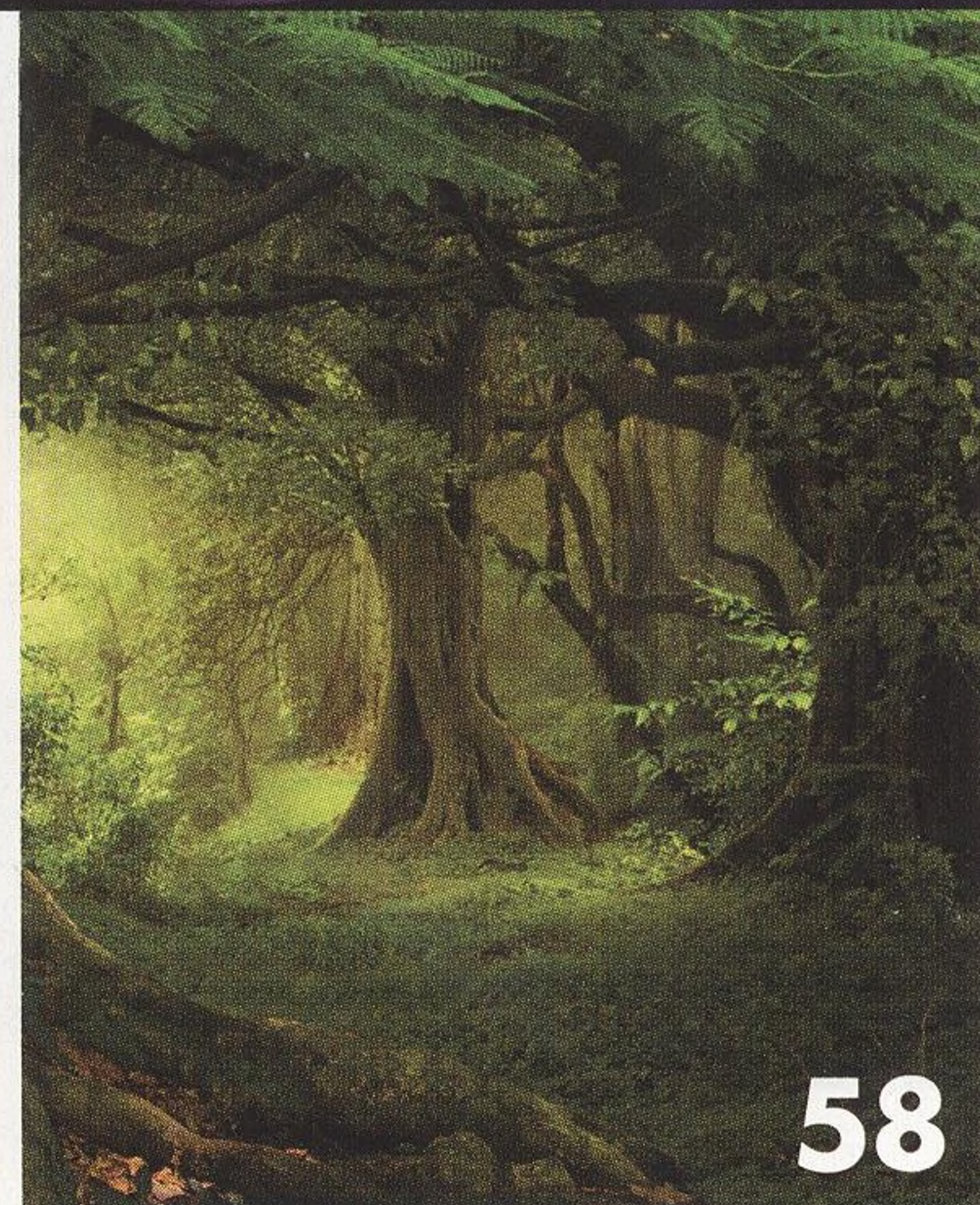
MOZAIKA VÝŽIVY



40



44



58