



VYPADAT O PÁR LET MLADŠÍ? 6
ESTETICKÉ STRÍPKY

VĚDOMÉ STRAVOVÁNÍ 8
NOVINKY ZE SVĚTA

HLADKÁ JAKO PORCELÁN 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

OČI JAKO DVĚ STUDNY 10
POKLESLÁ VÍČKA, VRÁSKY V OČNÍM OKOLÍ A KRUIHY
POD OČIMA PŮSOBÍ, ŽE VYPADÁME STARŠÍ
A UNAVENĚJŠÍ. JESTLI NYNÍ JSOU OČI TO JEDINÉ, CO JE
Z NAŠEHO OBLIČEJE VIDĚT, TÍM VĚTŠÍ PĚČI JIM MUSÍME
VĚNOVAT, ABY BYLY KRÁSNÉ

**JAK CO NEJLÉPE ROZJET SALON
PO KARANTÉNĚ 14**
RADÍ V NAŠEM SERIÁLU MARKETINGOVÝ PORADCE
RADIM ANDĚL

PĚČE O TRÁPENOU PLEŤ 18
OBLIČEJ POD ROUŠKOU, DLOUHÝ ČAS TRÁVENÝ
V KARANTÉNĚ, NEDOSTATEK POHYBU, ČERSTVÉHO
VZDUCHU... TO VŠECHNO SE MOHLO NA NAŠÍ
POKOŽCE PODEPSAT

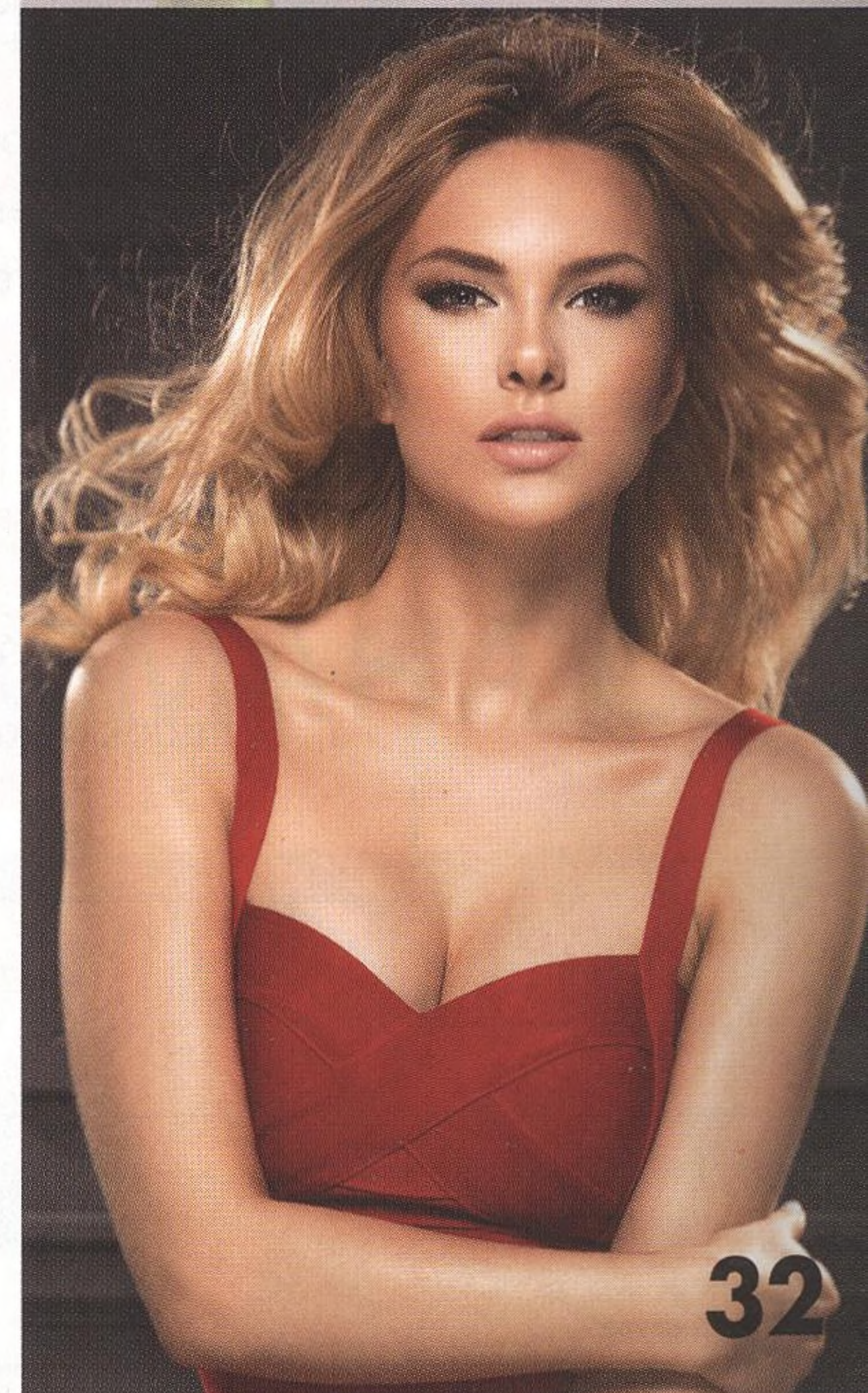
KOSMETICKÉ SALONY PO PANDEMII 20
JAK BUDE VYPADAT PROVOZ KOSMETICKÝCH SALONŮ,
KOMENTUJE MARCELA BALDAS, KTERÁ SE VÍCE NEŽ
DVACET LET VĚNUJE ODBORNÉ KOSMETOLOGII

VLASOVÁ KOSMETIKA POD LUPOU 22
LIDÉ SI STÁLE ČASTĚJI UVĚDOMUJÍ, JAK CHEMICKÉ
PŘÍSLADY V KOSMETICE NEPROSPÍVAJÍ JEJICH POKOŽCE
A VLASŮM. HLEDAJÍ PROTO ČISTOU PŘÍRODNÍ
KOSMETIKU BEZ SYNTETICKÝCH SLOUČENIN

JAK SI KOSMETIČKY VYBÍRAJÍ PARTNERA 25
POHLED NA AKTUÁLNÍ SITUACI PŘINÁŠÍ
MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ
DISTRIBUCI UŽ 40 LET

SPOJENEC PRO NAŠE ZDRAVÍ A KRÁSU 26
Kyselina alfa-lipooová hraje hlavní roli při
metabolismu cukrů a je tak skvělým spojencem
při hubnutí, bojuje významně proti stárnutí
a degenerativním chorobám

„JSEM HRDÁ, JAK JSME VŠE ZVLÁDLI!“ 28
JAK SE S BEZPRECEDENTNÍ SITUACÍ V SOUVISLOSTI
S PANDEMIÍ VYROVNALO ZASTOUPENÍ ZNAČKY
GERNÉtic PRO ČESKOU A SLOVENSKOU REPUBLIKU,
ODPOVÍDÁ JEJÍ VÝKONNÁ
ŘEDITELKA ING. ANDREA TRČKOVÁ



KOSMETIKA A ON A ONA 30

JEŠTĚ POŘÁD PLATÍ, ŽE MUŽI SI VYSTAČÍ S PŘÍPRAVKY NA HOLENÍ A MANŽELČINÝM KRÉMEM? ANEB SE ČASY ZMĚNILY A PÁNOVÉ VĚNUJÍ KOSMETICKÉ PÉČI VÍC POZORNOSTI?

DOKONALÉ TĚLO**OBLIČEJ KONČÍ U PODPRSENKY 32**

TUTO RADU KOSMETIČEK URČITĚ DOBRĚ ZNÁTE: PŘI PÉČI O OBLIČEJ NESMÍME ZAPOMÍNAT NA KRK A DEKOLT. JINAK O NAŠEM VĚKU PROZRADÍ VÍC, NEŽ BYCHOM SI PŘÁLY

ŽENY CHTĚJÍ ŽENY 34

AŽ SE SITUACE UKLIDNÍ, BUDE NA KLINIKÁCH PLASTICKÉ CHIRURGIE ZASE RUŠNO, PROTOŽE TOUHA VYPADAT ATRAKTIVNĚ NEZMIZÍ. NA SVÉ KLIENTY SE TĚŠÍ I MUDR. VERONIKA HROMÁDKOVÁ

NASTÁVÁ DOBA BRONZOVÁ 36

AŽ UŽ BUDETE CHYTAT SLUNEČNÍ PAPSRY KDEKOLIV, NEZAPOMEŇTE SVOU KŮŽI DOBRĚ CHRÁNIT. JINAK SI RELAXACI U VODY POŘÁDNĚ NEUŽIJETE A NA PODZIM BUDETE MUSET LIKVIDOVAT LETNÍ ŠKODY

POCENÍ POD KONTROLOU 40

SPOLU S PŘIBÝVAJÍCÍM TEPEM MOŽNÁ OCENÍME POVINNOST NOSIT ROUŠKU VE VEŘEJNÉM PROSTORU. CESTY V HROMADNÉ DOPRAVĚ TOTIŽ V LÉTĚ BÝVAJÍ KVŮLI ZPOCENÝM SPOLUCESTUJÍCÍM PRAVÝM UTRPENÍM

STARAT SE O SVÉ NOHY SE VYPLATÍ 42**ŠTÍHLÁ DUŠE ANEB HUBNUTÍ JE V HLAVĚ 44**

JÍDLO MÁ STEJNĚ BLÍZKÝ VZTAH K DUŠI JAKO K ŽALUDKU. SNAHA NAVRÁTIT TĚLU ZDRAVOU VÁHU A ŽÁDOUCÍ LINIE MUSÍ PROTO ZAČÍNAT V HLAVĚ

VŠE PRO ZDRAVÍ**JARNÍ ÚKLID PLIC 46**

PROŠLI JSTE NEMOCÍ COVID A NYNÍ ŘEŠÍTE, JAK SVÉ PLÍCE POSÍLIT? MÍT JE V OPTIMÁLNÍM STAVU JE ALE DŮLEŽITÉ PRO VŠECHNY

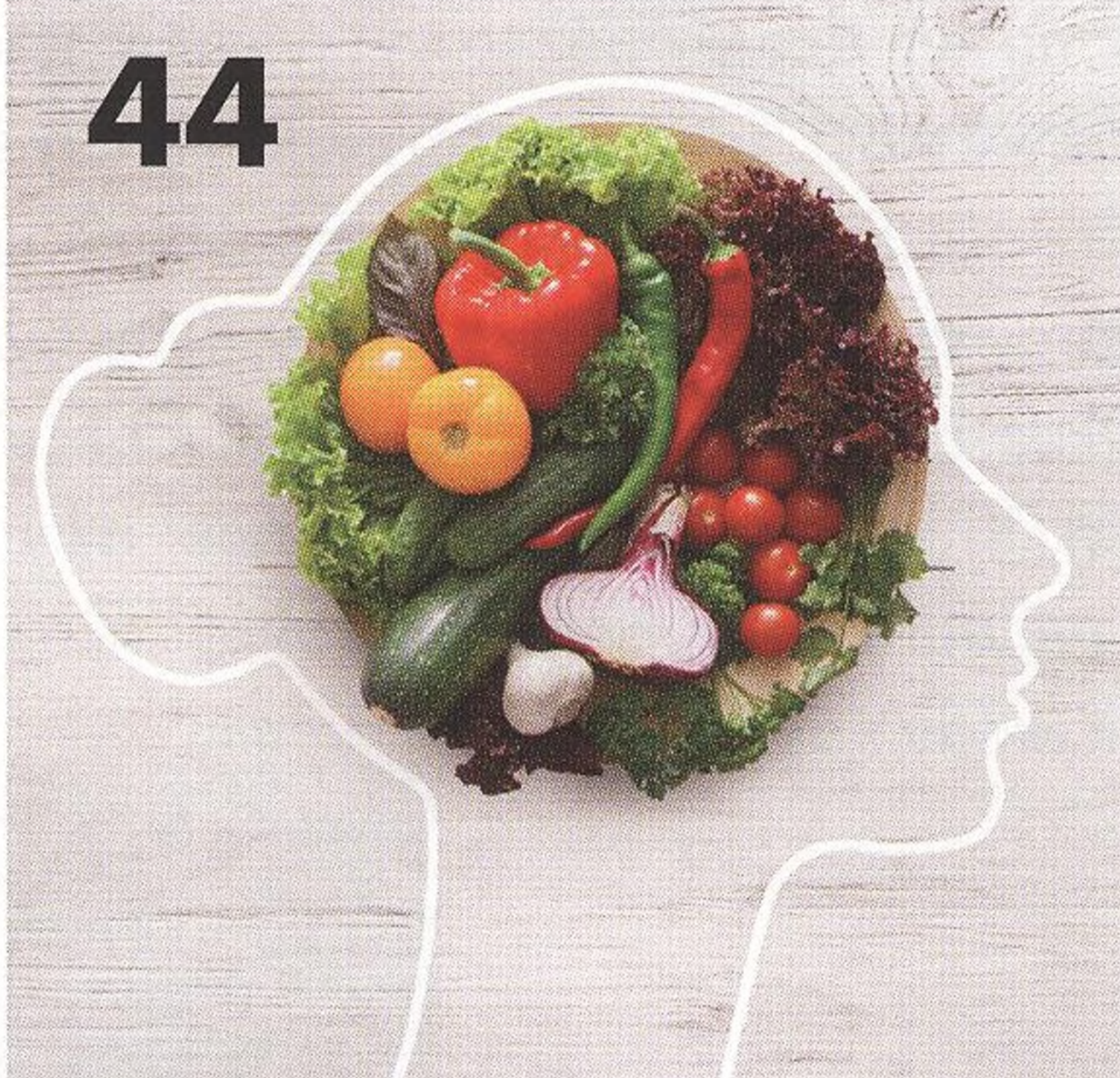
JAK JSTE NA TOM SE ZRAKEM? 48

VĚTŠINA Z NÁS SVÉ OČI NADMĚRNĚ NAMÁHÁ A ZATĚŽUJE. DOPŘÁT BYCHOM JIM MĚLI I ODPOČINEK, ABY VYDRŽELY ZDRAVĚ CO NEJDÉLE. JAK NA TO, ABYSTE STÁLE VIDĚLI JAKO OSTRÍŽ?

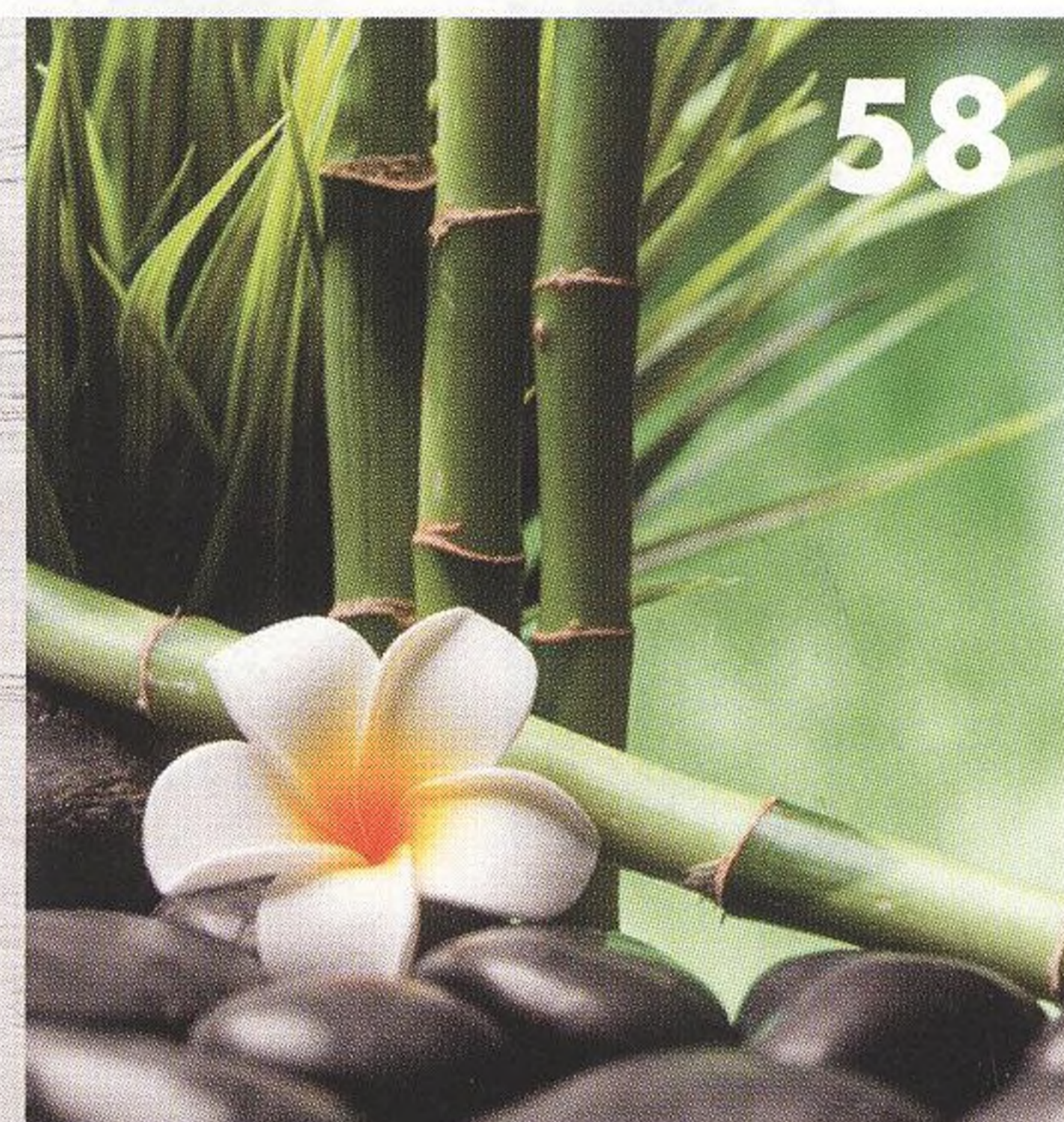
RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**TVÁŘÍ V TVÁŘ VIRU ANEB BUMERANGOVÝ EFEKT KARANTÉNY 50**

GLOBALNÍ EPIDEMIE JE TRAUMATICKÁ UDÁLOST, KTERÁ SE MŮŽE VÍCE ČI MÉNĚ PODEPSAT NA NAŠÍ PSYCHICE

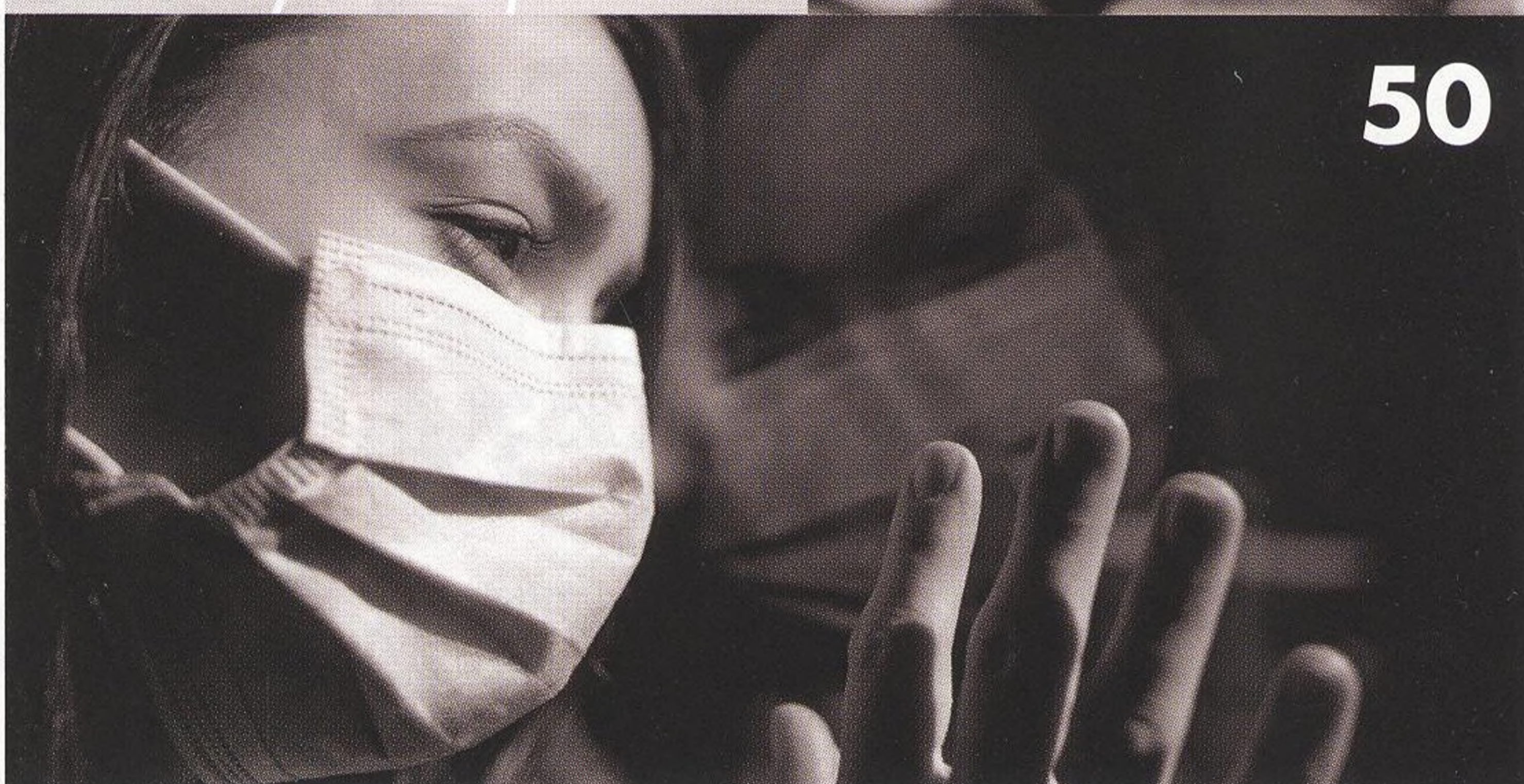
44



58



50

**VÍTEJTE V DOMÁCÍM SALONU KRÁSY 52**

CO NÁM TEĎ ZLEPŠÍ VZHLED A DODÁ RADOST ZE ŽIVOTA? SAMOZŘEJMĚ COKOLIV, CO SOUVISÍ S PÉČÍ O TĚLO, KONDICÍ A KRÁSOU

CHLAPI PŘECE NEPLÁČOU! 54

POKUD SKUTEČNĚ MUŽI NEBREČÍ, MĚLI BY SE TO ZE ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ NAUČIT!

ZHUBNĚTE I BEZ POSILOVNY! 56

POSLEDNÍ NÁROČNÉ TÝDNY NÁS PŘESVĚDČILY, ŽE ZAHÁLET NENÍ NUTNÉ ANI V DOBĚ, KDY SE ZE DNE NA DEN UZAVŘOU VEŠKERÁ SPORTOVIŠTĚ, FITNESS CENTRA APOD. HÝBAT SE A PEČOVAT O SVOU KONDICI MŮŽETE KAŽDÝ DEN, KDYKOLI A TĚMĚŘ KDEKOLI

VŮNĚ LĚČÍ 58

ČICH JE NEJCITLIVĚJŠÍ Z LIDSKÝCH SMYSLŮ. MNOHDY SE NÁM ZDÁ PROTI ZRAKU NEBO SLUCHU MÁLO VÝZNAMNÝ, ALE TEPRVE, KDYŽ JE NA ČAS OCHROMEN, UVĚDOMÍME SI, JAK JE SVĚT BEZ VŮNÍ PLOCHÝ,

MÁJOVÉ DOBROTY PRO LEPŠÍ NÁLADU 61

LÉTO MÁME NA DOSAH A SVĚT KOLEM NÁS SE UŽ POMALU NAVRACÍ DO NORMÁLNÍCH KOLEJÍ. ZDE MALÁ INSPIRACE NA POCHOUTKY, KTERÉ SE JISTĚ BUDOU HODIT

JAK SI UDĚLAT MALÉ LÁZNĚ DOMA? 62

V POSLEDNÍ DOBĚ TRÁVÍME VĚTŠINU ČASU V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ A MÁME DOSTATEK PROSTORU VĚNOVAT SE ČINNOSTEM, NA KTERÉ NÁM JINAK NEZBÝVÁ ČAS. MŮŽEME SI TŘEBA VYZKOUŠET LÁZEŇSKÉ PROCEDURY A CVIČENÍ PRO ODREAGOVÁNÍ I PROCVIČENÍ TĚLA

JAKO PÍSEK V OČÍCH 64

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE