



TRH S KRÁSOU 6
ESTETICKÉ STRÍPKY

JAK OMLADIT TVÁŘ ZA PÁR DNŮ? 7
ZDÁ SE VÁM TO NEMOŽNÉ? MOŽNÁ TROCHU ANO, ALE V KAŽDÉM PŘÍPADĚ SNÁZ USKUTEČNITELNÉ, BUDETE-LI O SVŮJ VZHLED DOBŘE PEČOVAT

TĚLO JAKO NÁSTROJ KRÁSY 8
NOVINKY ZE SVĚTA

ROZLUČTE SE S CELULITIDOU! 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ÚSPORNÉ LETNÍ LÍČENÍ 10
LÉTO PŘINÁŠÍ SPOUSTU RADOSTI, ALE TAKÉ PÁR DROBNÝCH POTÍŽÍ.

KRÁSNÁ LETNÍ HŘÍVA 12
KDYŽ SE O VLASY BUDEME DOBŘE STARAT, MŮŽEME JE HRDĚ VYSTAVOVAT

SOS PRO ŽÍZNIVOU PLEŤ 14
POKUD MÁ VAŠE PLEŤ NEDOSTATEK HYDRATACE, ŠPATNĚ SE JÍ DAŘÍ. ŠUPINATÍ, PŘEDČASNĚ „VYRÁBÍ“ VRÁSKY A SVĚDÍ. NAUČÍME VÁS, JAK JÍ VYHOVĚT, ABY SE CÍTLA LÉPE

NEBUĎTE TEČKOVANÁ 16
UDÁLOSTI POSLEDNÍCH TÝDNŮ A NUTNOST ZAKRÝVAT SI TVÁŘ SE NA PLETI MOHLY PODEPSAT ZHORŠENÝM VZHLEDEM. JAK ZÍSKAT ZPÁTKY TVÁŘ JASNOU A ROZZÁŘENOU?

NEJHORŠÍMI PACIENTY JSOU LÉKAŘI. PLATÍ TO I U KOSMETIČEK? 17
ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

PROČ CHODIT DO KOSMETICKÉHO SALONU 20

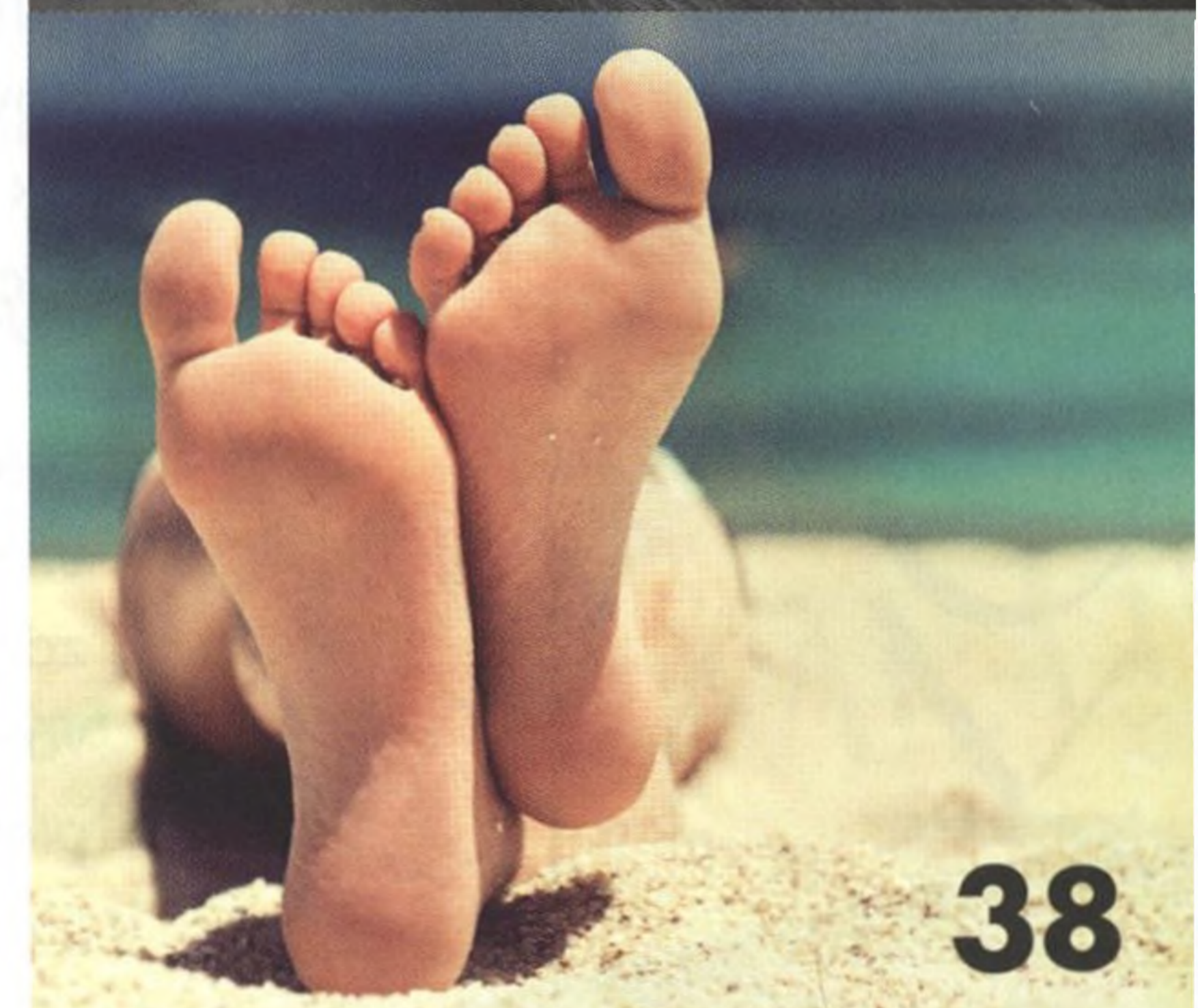
NA KOSMETIKU JDETE JEN S POCITEM, ŽE POTŘEBUJETE NUTNĚ VYPNOUT A ODPOČÍVAT NA LEHÁTKU? VYVEDEME VÁS Z OMYLU, TAHLE NÁVŠTĚVA VÁM MŮŽE ZMĚNIT ŽIVOT

CHCETE MÍT HLADKÝ OBLIČEJ? 24
METOD, KTERÉ VEDOU K VYHLAZENÍ OBLIČEJE, JE VÍCE. NAD VŠEMI MINIINVAZIVNÍMI A NEINVAZIVNÍMI ZÁKROKY STOJÍ FACELIFT.

AKNÉ: NA CO STAČÍ KOSMETIČKA A CO UŽ MUSÍ ŘEŠIT LÉKAŘ 28
TATO KOŽNÍ NEMOC BÝVÁ PRO POSTIŽENÉHO I JEHO OKOLÍ ZAPEKLITÝ OŘÍŠEK.



24



38



40



46



20

NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚSTNANCE ANEB JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ A ZBYTEČNÝM STAROSTEM 31

RADÍ V NAŠEM SERIÁLU MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL

KRÁSNÁ HNED PRO PROBUZENÍ 32

VÁŠ STÁLE ATRAKTIVNÍ ZJEV MŮŽE ZAJISTIT NA DLOUHOU DOBU PERMANENTNÍ MAKE-UP

DOKONALÉ TĚLO

„TO JSOU ALE KRÁSNÁ PRSA!“ 34

TAKOVÉ HODNOCENÍ OBČAS V DUCHU PRONESE KDEJAKÝ MUŽ PŘI POHLEDU NA ŽENU, KTEROU PŘÍRODA OBDAŘILA V HORNÍ PARTII HRUDNÍKU NÁDHERNÝM ATRIBUTEM ŽENSTVÍ

VRAŤTE NOHÁM KRÁSU 36

NOHY JSOU MNOHDY POVAŽOVÁNY ZA SYMBOL ŽENSKOSTI, JENOMŽE POPRASKANÉ PATY, ZARŮSTAJÍCÍ NEHTY NEBO KŘEČOVÉ ŽÍLY NÁM MOC PARÁDY NEUDĚLÁJÍ.

CHODIDLO JAKO SEXUÁLNÍ SYMBOL 38

NOHY A ŽENSKÁ CHODIDLA UŽ CELÉ VĚKY ZAUJÍMAJÍ VÝZNAMNÉ MÍSTO V SEXUÁLNÍ PŘITAŽLIVOSTI

KOLIK ČASU ZABERE TVAROVÁNÍ TĚLA ANEB POMOCNÍKY HLEDEJTE V SALONECH 40

TĚLO PODLE VLASTNÍCH PŘEDSTAV MÁ MÁLOKDO. S PEVNOU VŮLÍ HO ALE MŮŽEME MÍT. POTŘEBUJEME K TOMU VEDLE SEBEKÁZNĚ I EFEKTIVNÍ POMOCNÍKY V PODOBĚ SPECIÁLNÍCH SLUŽEB KOSMETICKÝCH SALONŮ A ZKRAŠLOVACÍCH DERMOSTUDIÍ

VŠE PRO ZDRAVÍ

NENÍ OTOK JAKO OTOK 44

OTOK JE ČASTÝM A MNOHDY PODCEŇOVANÝM DOPROVODNÝM PŘÍZNAKEM MNOHA RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ. EDÉM VŠAK MŮŽE BÝT TAKÉ ŽIVOT OHROŽUJÍCÍ DIAGNÓZA

POZOR NA POČÁTEČNÍ PŘÍZNAKY 45

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

PROČ JE SEX DOBRÝ PRO ZDRAVÍ, KRÁSU A DLOUHOVĚKOST? 46

SEXUÁLNÍ ŽIVOT NENÍ NEZBYTNÝ PRO DOBRÉ ZDRAVÍ, ALE VELMI K NĚMU PŘÍSPÍVÁ. AŽ UŽ JSOU TO ÚČINKY NA NÁŠ PSYCHICKÝ STAV, VÝHODY NA ZDRAVÍ ČI UDRŽOVÁNÍ TĚLA VE FORMĚ

BALÍME NA DOVOLENOU 48

V KUFRU MUSÍME NAJÍT MÍSTO NA PŘÍPRAVKY VHODNÉ DO HORKÉHO SLUNEČNÉHO POČASÍ, KTERÉ VYŽIVÍ I OCHRÁNÍ POKOŽKU, A ÚČINNOU VLASOVOU KOSMETIKU

SLUNCE = DOBRÝ SLUHA, ZLÝ PÁN 50

PO TÝDNECH STRÁVENÝCH V KARANTÉNĚ A V NEJISTOTĚ, ZDA BUDEME MOCT CESTOVAT, SE ZABLÝSKLO NA LETNÍ ČASY: DOVOLENÁ BUDE! AŽ UŽ V TUZEMSKU, NEBO U MOŘE - NESMÍME ZAPOMÍNAT NA OCHRANU PŘED SLUNEČNÍMI PAPSRY

TAJNÝ TIP PRO POHODU 52

RAKOUSKO NÁM OPĚT OTEVŘELO SVOU NÁRUČ A JEHO SVODŮM SE TĚŽKO ODOLÁVÁ. TENTOKRÁT ZAVÍTÁME K TURAŠSKÉMU JEZERU DO VÝŠKY 1763 METRŮ NAD MOŘEM

LETNÍ NOVINKY PRO MLSNÉ JAZÝČKY 55

ČÍM SI ZPŘÍJEMNIT PRÁZDNINOVÝ ČAS, RYCHLE DOBÍT ENERGII PŘI VÝLETECH A NA CESTÁCH A JAK SE SPOLEHLIVĚ OSVĚŽIT NA KOUPALIŠTI NEBO TŘEBA PŘI SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH?

DESET INSTAGRAMŮ DEPRESE, PROSÍM! 56

I JEDINCI, KTEŘÍ BĚŽNĚ SÍTÍM MOC NEPROPADAJÍ, SE DO NICH V DOBĚ KORONAKRIZE POLOŽILI. KDYŽ NENÍ MOŽNÉ SETKÁVAT SE PŘÍMO, MŮŽEME SE SETKÁVAT VIRTUÁLNĚ. NENÍ TO GENIÁLNÍ? ZEPTALI JSME SE PSYCHOTERAPEUTKY MGR. ALŽBĚTY PROTIVANSKÉ

CHOŤTE PRO ZDRAVÉ SRDCE A KLOUBY 58

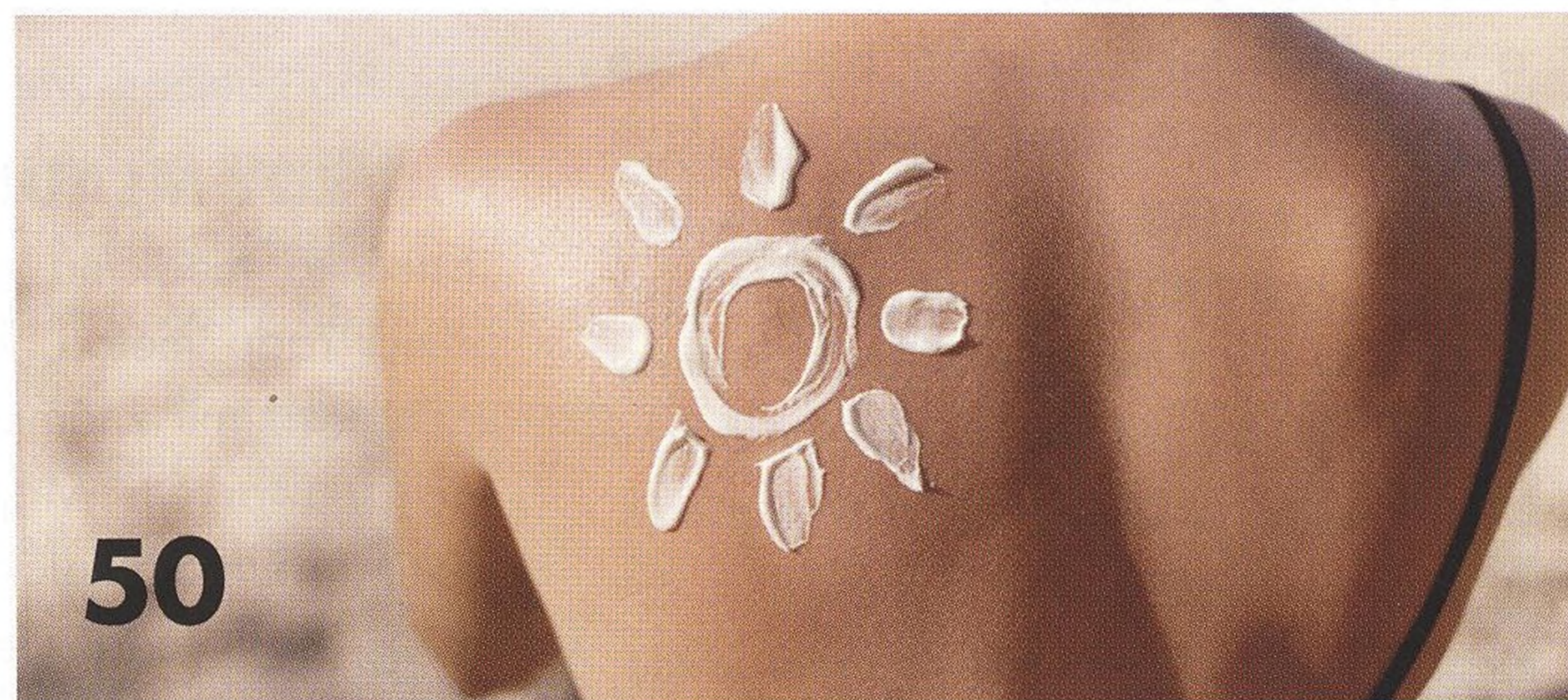
CHŮZE JE DOKONALOU POHYBOVOU AKTIVITOU. POKUD SE JÍ VĚNUJETE PRAVIDELNĚ, NEJENŽE SPOLEHLIVĚ ZHUBNETE, ALE ZBAVÍTE SE ROVNĚŽ CHRONICKÝCH BOLESTÍ ZAD, PÁTEŘE NEBO KLOUBŮ

ELIXÍR V PŮLLITRU 60

PIVO JE MOŽNÁ STEJNĚ STARÉ JAKO LIDSTVO A NEJSPIŠ STARŠÍ NEŽ CHLEBA. UŽ STAROVĚCÍ VAŘIČI I KONZUMENTI TUŠILI, ŽE ZLATAVÝ MOK NENÍ LÉKEM JEN NA ŽÍZEŇ

LETNÍ BOBULE PRO ZDRAVÍ I KRÁSU 62

BOBULOVITÉ OVOCE JE NABITÉ VITAMINY A ANTIOXIDANTY A DÍKY ŠIROKÉMU SPEKTU BLAHODÁRNÝCH NEBO DOKONCE PŘÍMO LÉČIVÝCH ÚČINKŮ HO MŮŽEME ZODPOVĚDNĚ PROHLÁSIT ZA SUPERPOTRAVINY



50



52