



AKCE: KRÁSNÉ RUCE 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 A VYBERETE SI SPRÁVNOU OMLAZOVACÍ METODU

JAK NETRÁPIT PLEŤ POD ROUŠKOU 8
NOVINKY ZE SVĚTA

EMS PROTI CELULITIDĚ 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

JAK NA PIGMENTOVÉ SKVRNY 10
POKUD VÁŠ NOSÍK ZDOBÍ SPRŠKA ROZTOMILÝCH HNĚDÝCH FLÍČKŮ, DÁVEJTE JE SVĚTU NA ODIV. TO VŠAK NENÍ PŘÍPAD NECHTĚNÝCH PIGMENTOVÝCH SKVRN

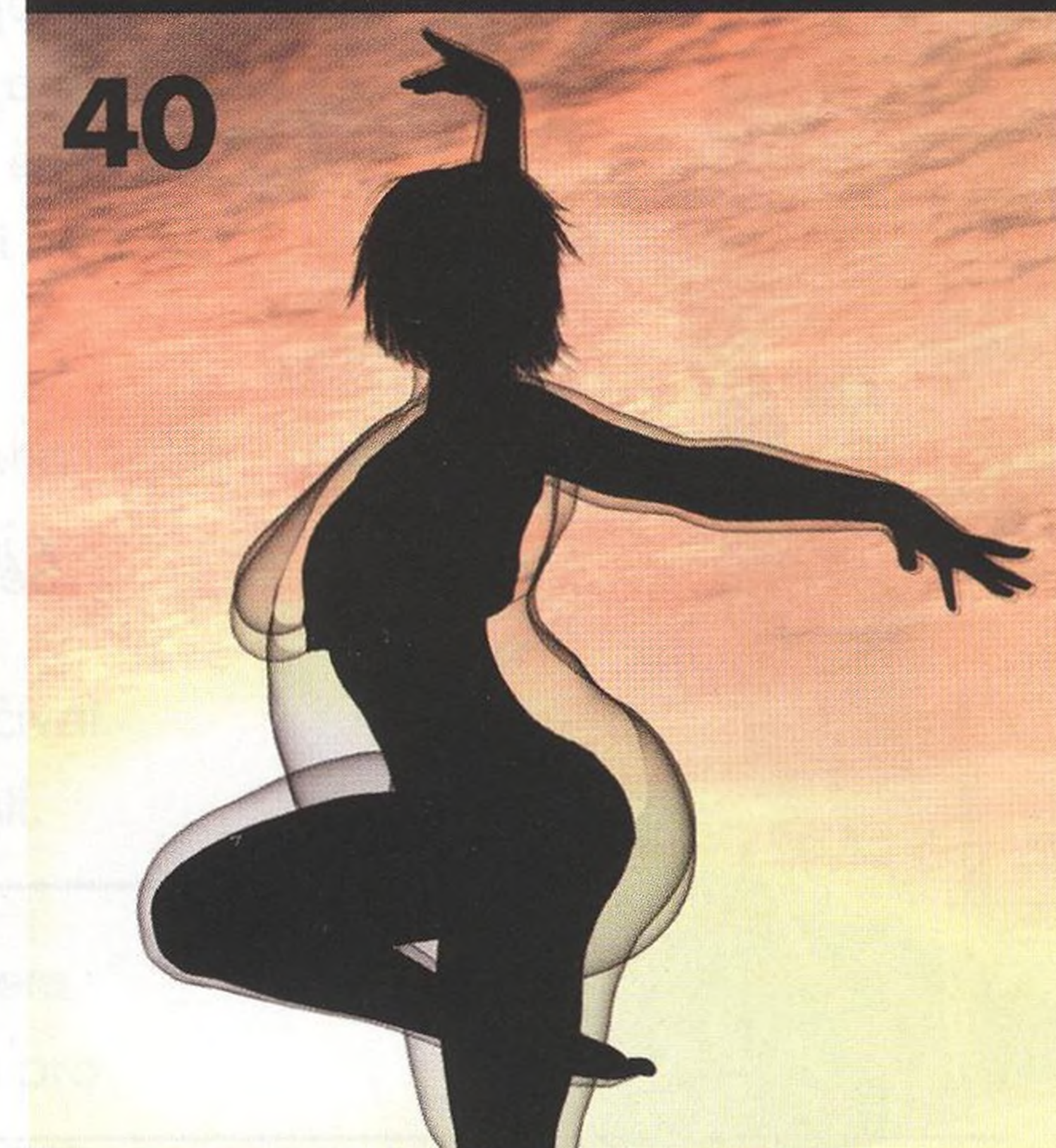
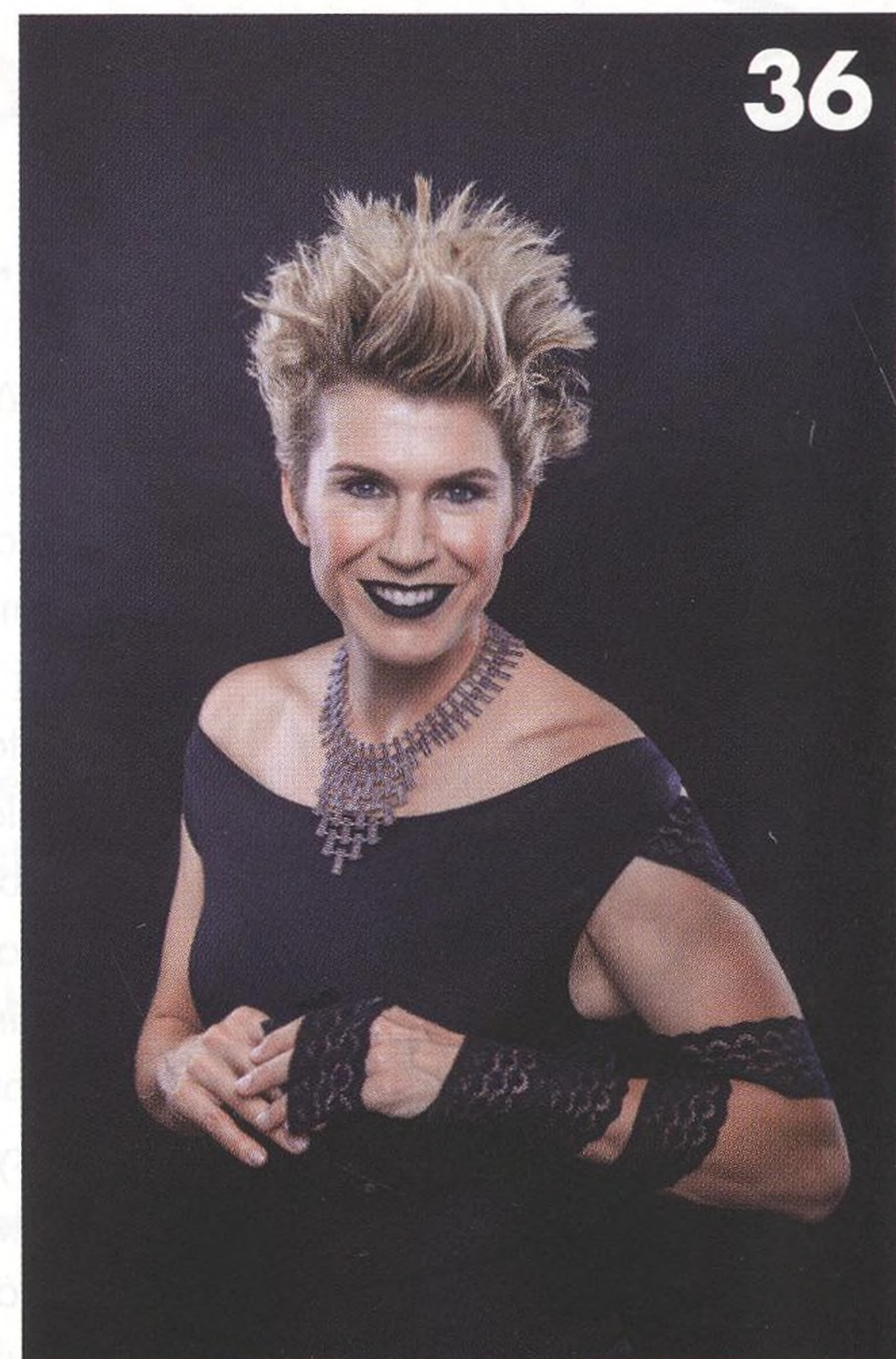
PŘÍNOS KOLAGENU PRO TĚLO 12
TATO BÍLKOVINA MÁ V NAŠEM TĚLE DŮLEŽITOU ROLI, HLAVNĚ PRO PLEŤ A KLOUBY. JAK JI DOPLNIT, KDYŽ VLIVEM STÁRNUTÍ ZAČNE V TĚLE UBÝVAT?

MÍT RTY JAKO ANGELINA 14
DO POPŘEDÍ ZÁJMU SE DOSTALY PROCEDURY A PŘÍPRAVKY KE ZVĚTŠENÍ RTŮ. JENOMŽE PLNOST ÚST NENÍ VŠECHNO. K SEXY VYZNĚNÍ PATŘÍ DOBRÁ KONDICE, SLUŠIVÁ RTĚNKA, ZDRAVÉ ZUBY. A TAKÉ ÚSMĚV!

ZÁKAZNICE NECHTĚJÍ PŘEHNANÉ A NESPLNITELNÉ SLIBY 20
SVĚ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚŠTNANCE ANEB JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ A ZBYTEČNÝM STAROSTEM – II. ČÁST 21
V NAŠEM SERIÁLU RADÍ MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL

„BĚHEM 27 LET JSEM VYBUDOVALA STABILNÍ, SILNOU FIRMU SE SKVĚLÝM TÝMEM LIDÍ A S KVALITNÍ ZÁKLADNOU KLIENTŮ S NADSTANDARDNÍMI RODINNÝMI VZTAHY“ 22
ROZHOVOR S MGR. TAŤÁNOU ZAJAROŠOVOU, MAJITELKOU SPOLEČNOSTI ELEGANCE



RITUÁL KRÁSY 24

VYZKOUŠELY JSME KOSMETICKÉ OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ SOTHYS, KTERÉ SPOČÍVÁ V PROPOJENÍ TĚLESNÉHO A DUŠEVNÍHO PROŽITKU STIMULOVÁNÍM VŠECH SMYSLŮ

ANTIOXIDANTY – RYTÍŘI PLETI 26

CÍTÍTE SE ODPOČATĚ, PŘESTO VYPADÁTE NA KONCI LÉTA TAK NĚJAK POVADLE? MOŽNÁ VAŠE PLEŤOVÉ BUŇKY ZTRATILY HODNĚ ENERGIE. PORADÍME, JAK TO NAPRAVIT

UMAŽTE SI PÁR LET! 30

MOŽNOSTÍ JE SPOUSTA – OD VHODNÉHO NALÍČENÍ PŘES ZÁKROKY ESTETICKÉ MEDICÍNY AŽ PO PLASTICKOU CHIRURGII. ZŮSTAŇME TENTOKRÁT U TOHO NEJJEDNODUŠŠÍHO: MAKE-UPU

NENÍ ČEHO SE BÁT 32

FACELIFTING MÁ SVÉ OPODSTATNĚNÍ A KDYŽ JE DOBŘE PROVEDENÝ, NIC Z PŘIROZENOSTI NEUBERE; PŘESVĚDČÍ VÁS NAŠE REPORTÁŽ Z OPERAČNÍHO SÁLU

JAKÁ JE SITUACE V KOSMETICKÝCH SALONECH? 34

CO ČEKÁ SALONY V TĚTO NELEHKÉ DOBĚ

„ZDRAVÉ VLASY BUDOU VŽDY MODERNÍ“ 36

CHCETE MÍT ÚČES NEVŠEDNÍ A ORIGINÁLNÍ? POTOM VÁS VLASOVÝ STYLISTA PETR NOVOTNÝ ROZHODNĚ NEZKLAME

KURKUMA LÉČITELKA 38

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

TŘI „S“ PRO KRÁSNOU PLEŤ 39

MÍT POKOŽKU JAKO Z ALABASTRU JE SNEM SNAD KAŽDÉ Z NÁS. VE SKUTEČNOSTI ALE NĚJAKÝM KOŽNÍM PROBLÉMEM TRPÍ AŽ OSMDESÁT PROCENT POPULACE.

DOKONALÉ TĚLO**PĚT NEJVĚTŠÍCH CHYB PŘI HUBNUTÍ!
NEDĚLÁTE JE TAKÉ? 40**

SNAŽÍTE SE, MÁTE POCIT, ŽE DĚLÁTE VŠECHNO SPRÁVNĚ, A RUČÍČKA NA VÁZE SE POŘÁD NECHCE POHNOUT SMĚREM DOLŮ? V ČEM SE DOPOUŠTÍME NEJČASTĚJI PŘEŠLAPŮ, KDYŽ SE SNAŽÍME SHODIT NĚJAKÉ TO KILO A VYLEPŠIT KŘIVKY?

„PROČ JSEM NEŠLA DŘÍV?“ 42

ŽENY SE DNES STÁLE ČASTĚJI OBRACEJÍ NA PLASTICKÉ CHIRURGY S PROBLÉMY INTIMNÍHO RÁZU. NA TOTO TÉMA JSME HOVOŘILI S DOČ. MUDR. ONDŘEJEM MĚŠŤÁKEM, PH.D., Z KLINIKY ESTHÉ

VZADU DOBRÝ? 44

DÍVÁTE SE NA SEBE NĚKDY ZE ZADU? OPRAVDU VÍTE, JAKÝ MÁTE ZADEK? TŘEBA TO S NÍM NENÍ TAK ZLÉ, JAK SI MYSLÍTE

VE ZNAMENÍ JEDINEČNÝCH CHUTÍ 47

NECHTE SE INSPIROVAT NAŠIMI TIPY NA ZAJÍMAVÉ LAHŮDKY, KTERÉ POTĚŠÍ I TY NEJNÁROČNĚJŠÍ GURMÁNY

TĚLOVÉ ZÁBALY LÉČÍ I ZKRÁŠLUJÍ 48

SALONY NEPŘINÁŠEJÍ JEN DOBRÝ POCIT A RELAX, NĚKTERÉ JSOU CÍLENĚ ZAMĚŘENY NA PÉČI O PROBLEMATICKOU POKOŽKU, ODSTRANĚNÍ CELULITIDY, OTOKŮ NEBO DETOXIKACI ORGANISMU

VŠE PRO ZDRAVÍ**MIGRÉNA NENÍ „JEN“ BOLEST HLAVY 50**

NESNESITELNÁ TUPÁ TLAKOVÁ NEBO SVÍRAVÁ BOLEST NA TEMENI, VE SPÁNCÍCH, V ČELE, ZÁCHVATY, KTERÉ TRVAJÍ AŽ DVA DNY. TAK PROBÍHÁ TENZNÍ BOLEST HLAVY

KLOUBŮM NA KLOUB**ANEBO CO DĚLAT, ABY DLOUHO SLOUŽILY 52**

DNES MÁ PO SEDMDESÁTCE OSTEOATRÓZU VÍC NEŽ 70 PROCENT SENIORŮ, VE VĚKU 60 LET JÍ TRPÍ 40% LIDÍ A ORTOPEDI TUTO DIAGNÓZU NEZŘÍDKA SDĚLUJÍ I MLADÝM LIDEM

MENOPAUA NEMUSÍ BÝT PŘÍTĚŽÍ 55

VE VĚKU, KDY SI KAŽDÁ ŽENA PO VŠECH ŽIVOTNÍCH ZKUŠENOSTECH PŘEJE KLID, PŘICHÁZÍ JEDNO Z NEJNÁROČNĚJŠÍCH OBDOBÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**CVIKY PRO OBLIČEJ BEZ VRÁSEK 58**

IZOJÓGA ZACVIČÍ SE SVALY V OBLIČEJI TAK, ŽE ODDÁLÍTE ZÁKROKY ESTETICKÉ MEDICÍNY, A PŘESTO BUDETE VYPADAT DLOUHO MLADĚ

TRADIČNÍ LÉK NEJEN CHUDÝCH 61

V SAUNĚ SE ODPLAVÍ TOXINY, STRES A STAROSTI. JE TO SICE DROGA, ALE JEDNOZNAČNĚ LÉČIVÁ

48



52



58

