



**KOUZELNÉ JEHLIČKY 6**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**KYSELINA HYALURONOVÁ – JEDNIČKA  
PŘI HOJENÍ JIZEV 8**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**OMLAZUJÍCÍ MŘÍŽKY 8**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**CHUDÁK POKOŽKA! 10**  
RADY, JAK SE CHRÁNIT PŘED NEPŘÍZNIVÝMI  
OKOLNOSTMI, ABY PLEŤ NEBYLA VYSUŠENÁ  
A PODRÁŽDĚNÁ

**OKNA DO DUŠE 14**  
NA OČÍCH ZÁLEŽÍ. POTŘEBUJEME DOBRĚ  
VIDĚT, ALE TAKÉ CHCEME, ABY DOBRĚ  
VYPADALY. ZVLÁŠŤ KDYŽ V SOUČASNÉ DOBĚ  
NENÍ Z NAŠEHO OBLIČEJE KROMĚ ROUŠKY  
K ROZPOZNÁNÍ VLASTNĚ NIC JINÉHO

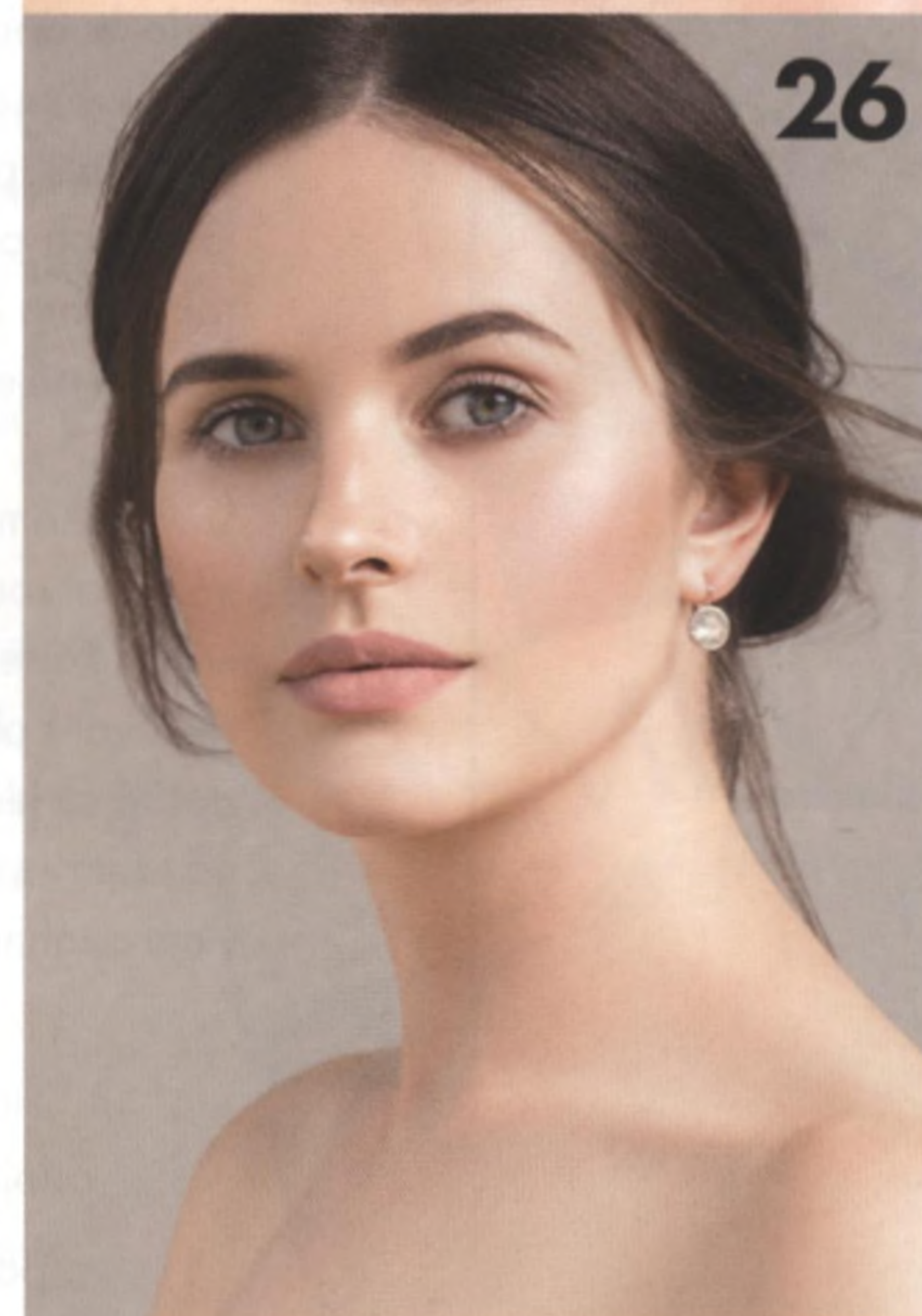
**JAK PŘEDEJÍT STÁRNUTÍ 17**  
POKUD ZAČNE S VĚKEM UBÝVAT NENÁPADNÁ  
BÍLKOVINA ZVANÁ KOLAGEN, VYTRÁCÍ SE  
I NAŠE MLADISTVÁ KRÁSA A PRUŽNOST

**MÁTE POD ČEPICÍ  
(KRÁSNÉ VLASY)? 22**  
BOHATOU NAČECHRANOU HŘÍVU SI PŘEJÍ  
TÉMĚŘ VŠECHNY ŽENY. ZÁROVEŇ JE TŘEBA  
V ZIMĚ DBÁT NA ZDRAVÍ A NOSIT POKRÝVKU  
HLAVY. JAK SE S TÍMTO PROBLÉMEM  
VYPOŘÁDAT?

**NEČERVENEJTE SE! 26**  
ROZŠÍŘENÉ ČERVENÉ CÉVKY V OBLIČEJI  
NIKOMU RADOST NEDĚLAJÍ. JSOU PROJEVEM  
KUPERÓZY, PRO KTEROU JE CHARAKTERISTICKÉ  
ZARUDNUTÍ, SUCHOST A CITLIVOST PLETI

**VYPADÁ TO, ŽE JE DNES DALEKO  
DŮLEŽITĚJŠÍ UDRŽET NERVY  
NA UZDĚ NEŽ MYSLET NA TO,  
JAK VYPADÁME 27**  
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA,  
KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ  
DISTRIBUCI UŽ 40 LET

**CHCETE MÍT ZDRAVÉ  
A KRÁSNÉ ZUBY? 28**  
KDO BY NETOUŽIL PO DOKONALÉM ÚSMĚVU?  
TEN ZÁVISÍ V PRVNÍ ŘADĚ NA ZDRAVÉM CHRUPU  
A DÁSNÍCH, ČEHOŽ DOSÁHNEME POUZE  
DŮSLEDNOU KAŽDODENNÍ PÉČÍ



- 8. 02. 2021

**KRÁSNÁ I NA HORÁCH 30**

NA ZIMNÍ DOVOLENÉ STEJNĚ JAKO O SVÉ VYBAVENÍ MUSÍTE DBÁT I NA PÉČI O SVŮJ ZEVENĚŠEK. JAK SI PORADIT, KDYŽ KAPACITA ZAVAZADEL LIMITUJE MOŽNOSTI KOSMETICKÉ PÉČE?

**DOKONALÉ TĚLO****TRÁPÍ VÁS ASYMETRIE PRSOU? 32**

NEEXISTUJE SNAD JEDINÁ ŽENA, KTERÁ BY MĚLA OBĚ PRSA NAPROSTO IDENTICKÁ. POKUD VÁS TRÁPÍ ROZDÍL VE VELIKOSTI, POMOC NAJDETE U PLASTICKÉHO CHIRURGA

**STRIE, ZÁKEŘNÉ ZMIJE! 34**

ATROFICKÉ, NARŮŽOVĚLÉ NEBO PURPUROVÉ, JIZVOVITÉ LÉZE DOVEDOU PĚKNĚ POTRÁPIT. CO ZPŮSOBUJE TENTO PROBLÉM? DÁ SE S NÍM NĚCO DĚLAT?

**NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚSTNANCE ANEB JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ A ZBYTEČNÝM STAROSTEM - III. ČÁST 37**

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**SVĚT BEZ BAREV 38**

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

**ZKROCENÉ SVĚTLO 40**

SLUNEČNÍ PAPSRY NÁM DODÁVAJÍ POHODU, OPÁLENÝ VZHLED A VITAMIN D. „OCHOČENÉ“ SVĚTLO, TEDY FOTOTERAPIE, TOHO DOKÁŽE MNOHEM VÍC

**KILA NECHTE NA OPERAČNÍM SÁLE 42**

V NAŠÍ KULTUŘE HOJNOSTI JE NADVÁHA VELMI ČASTÁ A ZVYŠUJE SE I VÝSKYT NEBEZPEČNÉ OBEZITY; TOTO METABOLICKÉ ONEMOCNĚNÍ LZE ŘEŠIT CHIRURGICKY

**VŠE PRO ZDRAVÍ****POSILME SVOU OBRANYSCHOPNOST! 44**

K TOMU, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ NEBO ZVLÁDLI NEMOC BEZ VĚTŠÍCH POTÍŽÍ, POTŘEBUJEME DOBRÝ IMUNITNÍ SYSTÉM. JAK ZAJISTIT, ABY FUNGOVAL A PLNIL SVOU FUNKCI NA STO PROCENT?

**BYLINKY UZDRAVUJÍ 46**

NACHLAZENÍ A CHŘIPKA POSTIHUJÍ ČAS OD ČASU PRAKTICKY KAŽDÉHO. JAK TYTO NEMOCI LÉČIT PŘÍRODNÍ CESTOU?

**ZÁDA V RYTMU HARDCORE 48**

HLUBOKÉ KOSTERNÍ SVALSTVO, TZV. CORE, JE ROZHODUJÍCÍ PRO ZDRAVÉ DRŽENÍ TĚLA, STABILIZACI PÁTEŘE I CELKOVÝ VZHLED POSTAVY. POKUD FUNGUJE SPRÁVNĚ, NEBOLÍ NÁS ZÁDA ANI NETRÁPÍ POVISLÉ BŘICHO

**ŽENSKÉ ZDRAVÍ V RŮZNÉM VĚKU 50**

AŽ ŽIJEME SEBEZDRAVĚJI, ZPRAVIDLA SE NEUBRÁNÍME NĚKTERÝM ZDRAVOTNÍM POTÍŽÍM. KAŽDÁ DEKÁDA PŘINÁŠÍ V ŽIVOTĚ ŽENY JINÉ RIZIKO MOŽNÝCH NEDUHŮ

**RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA****JAK ZVLÁDNOUT PRÁCI Z DOMOVA 52**

I KDYŽ HOME OFFICE PATŘIL V MINULOSTI K NEJŽÁDANĚJŠÍM BENEFITŮM, DNES UŽ HO ZA TAK SKVĚLÝ POVAŽUJE MÁLOKDO. MÁ SVÁ ÚSKALÍ, S NIMIŽ BYCHOM SI MĚLI PORADIT

**JAK SÁM SEBE POVAŽOVAT ZA ATRAKTIVNÍHO 54**

K DOSAŽENÍ VĚTŠÍCH ŽIVOTNÍCH ÚSPĚCHŮ NÁM MNOHDY BRÁNÍ NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ. JAK SI HO POSÍLIT, RADÍ PSYCHOTERAPEUT DR. IVAN ČERNOHORSKÝ

**SKVĚLÁ LYŽOVAČKA I DOKONALÉ WELLNESS HÝČKÁNÍ 57**

PRÁZDNINY NEBO VÍKEND NABITÝ SPORTEM I ODPOČINKEM SI V ÚDOLÍ STUBAITAL UŽIJE CELÁ RODINA. SNAD NÁM TUTO RELAXACI LETOS KORONAVIR UMOŽNÍ

**ZLATÝ ŘEZ KRÁSY 60**

PARAMETRY ATRAKTIVITY SE V PRŮBĚHU ČASU MĚNILY OPAVDU VÝRAZNĚ. ZATOULEJTE SE S NÁMI DO HISTORIE, ABYSTE SE PŘESVĚDČILI, ŽE TO, CO SE DNES ODSUZUJE, MŮŽE BÝT ZÍTRA IDEÁLEM PŮVABU. A NAOPAK

**BLAHODÁRNÁ BÍLÁ HLÍNA 62**

ZIMA JE IDEÁLNÍ ČAS NA OSVĚŽENÍ TĚLA I CELKOVÉ FORMY POMOCÍ JÍLOVÉ KÚRY. OSVĚDČENÁ MEDICÍNA NAŠICH PŘEDKŮ NABÍZÍ ŠETRNOU A VELICE ÚČINNOU METODU PRO VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ OČISTU

**ZDRAVĚ A ZÁROVEŇ SE SUPER CHUTÍ! 64**

ANO, JDE TO. ZDRAVÉ UŽ DÁVNO NEZNAMENÁ AUTOMATICKY MĚNĚ DOBRÉ. JARO SE POMALU, ALE JISTĚ BLÍŽÍ A URČITĚ HO CHCETE PŘIVÍTAT V DOBRÉ KONDICI A S NOVOU ENERGIÍ