



**NEVTÍRAT, JEN VKLEPÁVAT! 6**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

### JARNÍ OSVĚŽENÍ PLETI 10

POKOŽKA SE PROBÍRÁ ZE ZIMNÍHO SPÁNKU A POTŘEBUJE SE ZBAVIT VEŠKERÉHO BALASTU. JAK S TÍM MŮŽEME SVÉMU OBLIČEJI A DEKOLTU CO NEJÚČINNĚJI POMOCT?

### ANALYZUJTE PLEŤ JAKO EXPERT! 12

RESTART MLÁDÍ

### VZDĚLÁVÁNÍ SPECIALISTŮ NA PLEŤ – VYPLATÍ SE? 14

SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

### DIVOKÉ OFINY, KOMICKÉ DRDOLY... 15

JAKÉ VLASOVÉ TRENDY „PŘEDEPISUJÍ“ ODBORNÍCI PRO LETOŠNÍ ROK?

### POJĎTE, DÁMY, BUDEME SI HRÁT! 20

JARNÍ TRENDY OVLÁDNE HRAVÉ LÍČENÍ, EXPERIMENTY, PASTELOVÉ BARVY. LÍČENÍ REAGUJE NA PANDEMII, STAVÍ SE JÍ NA ODPOR, ALE VYCHÁZÍ Z TOHO, K ČEMU NÁS PŘINUTILA BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

### OBOČÍ TO VYTRHNE! 24

V DNEŠNÍ DOBĚ SE MUSÍME PŘI LÍČENÍ ZAMĚŘIT HLAVNĚ NA OČI. CHYBOU BY OVŠEM BYLO ZAPOMENOUT NA OBOČÍ: PERFEKTNĚ VYTVAROVANÉ PŮSOBÍ JAKO KRÁSNÝ RÁM

### BODYGUARDI PŮVABU 28

TVÁŘ SKRYTÁ POD ROUŠKOU, OMEZENÉ KONTAKTY I POHYB, MÁLO OPTIMISTICKÝCH ZPRÁV - TO VŠE SE NA NAŠÍ TVÁŘI NEPĚKNĚ PODEPSALO. JAK TO RYCHLE NAPRAVIT?

### SUCHÁ, NEBO DEHYDRATOVANÁ? 30

I PŘESTO, ŽE JSOU PROJEVY U TĚCHTO DVOU TYPŮ PLETI NA PRVNÍ POHLED STEJNÉ, JE MEZI NIMI ROZDÍL A KAŽDÁ POTŘEBUJE NĚCO JINÉHO. JAK VYBRAT SPRÁVNOU PÉČI?

### CO TA SLOVA SKRÝVAJÍ? 32

NA KRABÍČKÁCH DOPLŇKŮ STRAVY SE NACHÁZEJÍ TAJEMNÁ CIZÍ SLOVA, KTERÁ SLIBUJÍ KRÁSNĚJŠÍ VLASY, PLEŤ A NEHTY. CO ZNAMENAJÍ A ČÍM JSOU TYTO LÁTKY PROSPĚŠNÉ?

### CENA NENÍ LÉK NA COVID 33

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

13



28



32



36



12



## DOKONALÉ TĚLO

### TRÁPENÍ „TAM DOLE“ 36

NENÍ TO TÉMA, O KTERÉM BY ŽENY HOVOŘILY NA VEŘEJNOSTI. POKUD STUD PŘEMŮŽOU, NAJDOU U PLASTICKÉHO CHIRURGA POMĚRNĚ JEDNODUCHÉ ŘEŠENÍ SVÝCH INTIMNÍCH POTÍŽÍ

### CÍL: MLADISTVÁ POSTAVA 38

MÍT PĚKNOU, MLADISTVĚ VYPADAJÍCÍ POSTAVU BY CHTĚL KAŽDÝ. ALE PROTOŽE JI NEMÁ KAŽDÝ, JE TU NĚKDE PROBLÉM

### KLÍČ KE KRÁSNÝM KŘIVKÁM 41

NOVINKY ZE SVĚTA

### KRÁSNÉ RUCI, VZHŮRU! 42

CO JSTE DNES UDĚLALY PRO SVÉ RUCI? UMYLY JE, NAKRÉMOVALY, NALAKOVALY NEHTY... DOBŘE, ALE MŮŽETE PRO NĚ UDĚLAT JEŠTĚ MNOHEM VÍC

### KDY JÍT NA PLASTIKU? 45

SAMOZŘEJMĚ TEHDY, KDYŽ NÁM NĚCO NA NAŠEM VZHLEDU VADÍ TAK, ŽE ODSTRANĚNÍ TOHOTO KAZU NA KRÁSE NÁM ZVÝŠÍ SEBEVĚDOMÍ. EXISTUJE ALE NĚJAKÉ VHODNÉ ROČNÍ OBDOBÍ?

## VŠE PRO ZDRAVÍ

### VELKÝ ÚKLID ZAŽÍVÁNÍ 46

CHCETE-LI PO VYDATNÉ ZIMNÍ STRAVĚ DŮKLADNĚ VYČISTIT TĚLO, STAČÍ VÁM KUPODIVU JEDINÁ SNADNÁ VĚC: FERMENTOVANÝ OVOCNÝ NÁPOJ

### CHRAŇTE SI ZRAK JAKO OKO V HLAVĚ 48

JEDEN Z NEJMENŠÍCH ORGÁNŮ V TĚLE ČLOVĚKU PODÁVÁ KOLEM OSMDESÁTI PROCENT VŠECH INFORMACÍ O SVĚTĚ, ALE HODNĚ VYPOVÍDÁ TAKÉ O NĚM SAMOTNÉM

### NEMOC S ŘADOU NEZNÁMÝCH 50

ENDOMETRIÓZA JE NEJČASTĚJŠÍ GYNEKOLOGICKOU NEMOCÍ ŽEN V REPRODUKČNÍM VĚKU. JEJÍ PŘÍČINY NEBYLY DOSUD PLNĚ VYSVĚTLENY, PROTOŽE PROJEVY SE MŮŽOU LIŠIT

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

### NA KRÁSU OD TALÍŘE 52

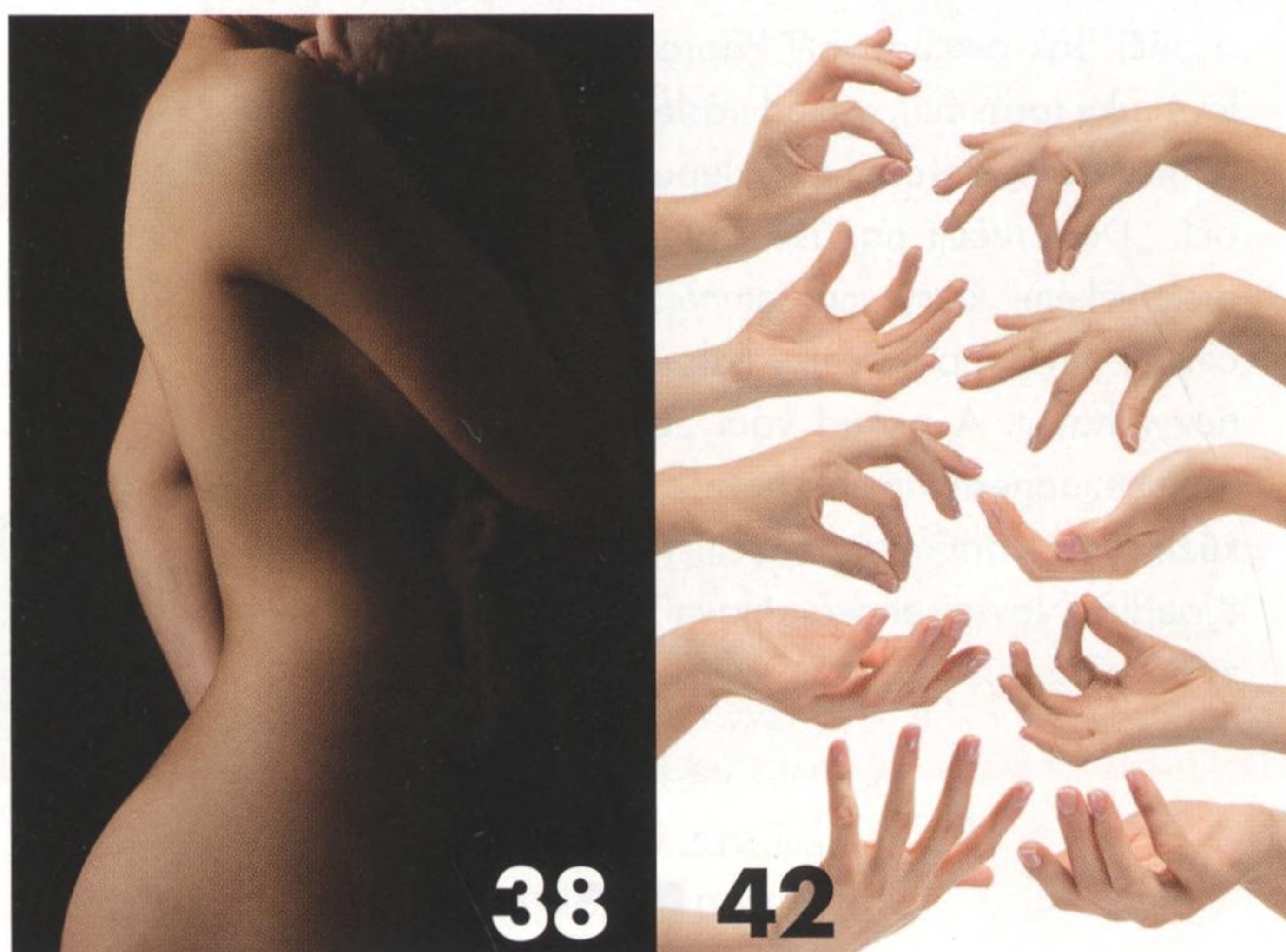
CESTA K PŮVABU ZAČÍNÁ NAD PLNÝM TALÍŘEM. DO OBCHODU S POTRAVINAMI BYCHOM MĚLI VSTUPOVAT S NÁKUPNÍM SEZNAMEM V RUCI

### OBLOŽENÁ BOLEST 55

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

### HUMOR JE LÉK 56

S LÉKAŘKOU A ODBORNICÍ NA VÝŽIVU MUDR. KATEŘINOU CAJTHAMLOVOU JSME SI POVÍDALI O VLIVU HUMORU NA LIDSKÉ ZDRAVÍ



# 48



### ZDRAVÍ A KRÁSA JSOU SPOJENÉ NÁDOBY 59

ZDRAVÍ JE TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, CO MÁME, A MĚLO BY STÁT V POPŘEDÍ NAŠICH ZÁJMŮ. JEDINĚ TAK SE MŮŽEME UCHRÁNIT PŘED NEMOCEMI, KTERÉ MŮŽOU PODSTATNĚ OVLIVNIT KVALITU NAŠEHO ŽIVOTA

### PŘÍRODA UZDRAVUJE 60

BOLEST HLAVY PATŘÍ MEZI NEJČASTĚJŠÍ TYPY BOLESTI; JAK JI ŘEŠIT PŘÍRODNÍMI LÉČIVY?

### KRUHOVÝ TRÉNINK JE ZÁBAVA 62

O CO SE JEDNÁ, CO VÁS NA LEKCI ČEKÁ A PROČ SE VYPLATÍ HO VYZKOUŠET?

### JEZTE LÉPE A ZDRAVĚJI! 64

JAK SPOJIT CHUŤ NA NĚCO DOBRÉHO, POŽITEK Z KVALITNÍHO JÍDLA A POCIT, ŽE DĚLÁTE NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ A KONDICI?