



ZLATO PROSVĚTLÍ POKOŽKU 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

TAJNÉ RECEPTY PROTI STÁRNUTÍ 8
NOVINKY ZE SVĚTA

OŠETŘENÍ PRO PRINCEZNY 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

CO SE DĚJE POD ROUŠKOU? 10
ROUŠKY A RESPIRÁTORY SE STALY BĚŽNOU SOUČÁSTÍ NAŠEHO ŽIVOTA. MŮŽOU PLEŤ POŠKODIT, NA DRUHÉ STRANĚ JÍ I PROSPĚT. JAK SE POSTARAT O PODRÁŽDĚNOU POKOŽKU? CO SVĚDČÍ ODLIŠNÝM TYPŮM PLETI?

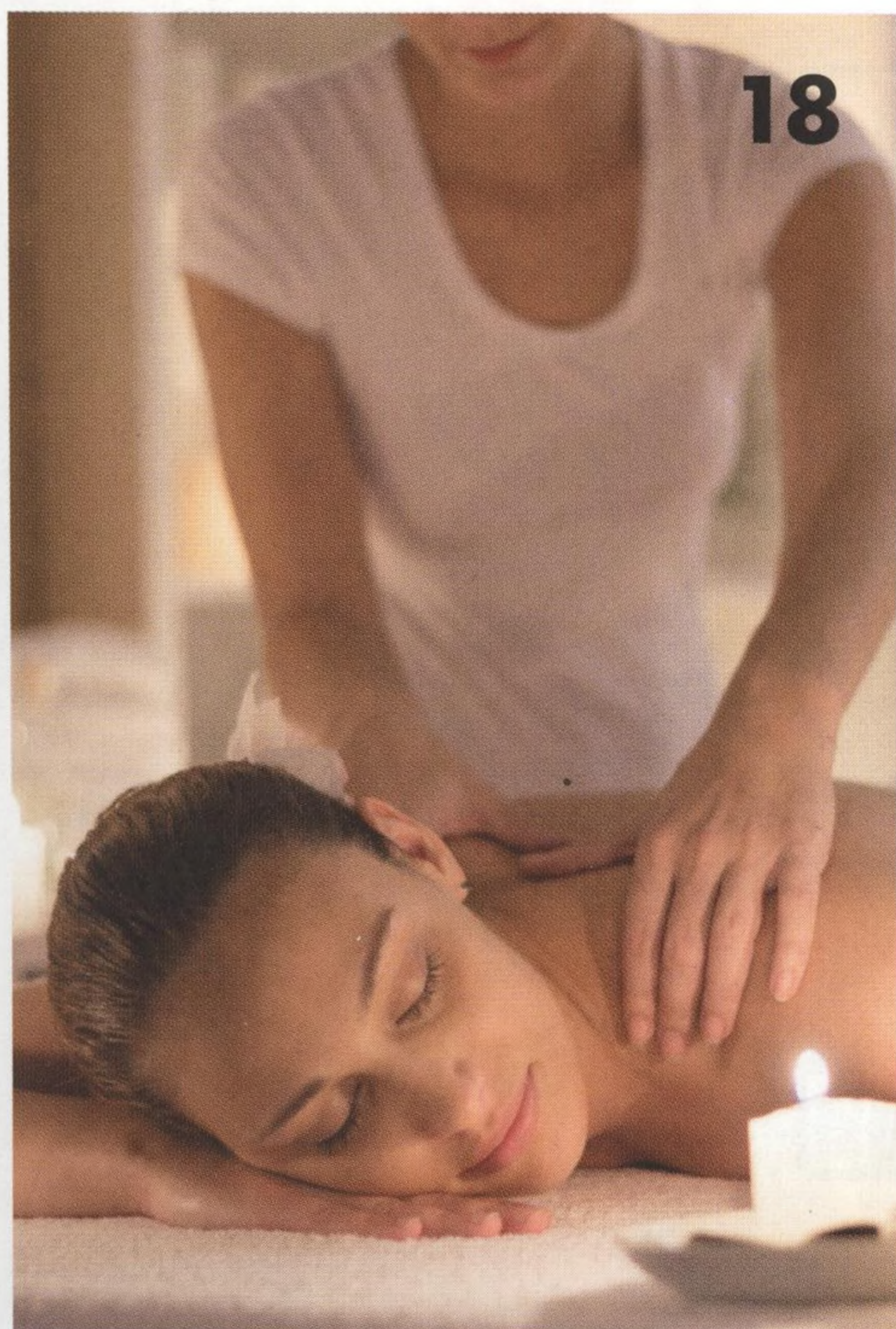
ETIKETA V SALONU – JAK ZTRATIT KLIENTKU VE TŘECH KROCÍCH 14

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

10 OTÁZEK, NA KTERÉ SE KLIENTI STYDÍ ZEPTAT 18

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

JAK MÍT FRANCOUZSKÝ „ŠMRNC“ 22
FRANCOUZKY MAJÍ „NĚCO“, DÍKY ČEMUŽ JSOU NEODOLATELNÉ. PODĚLÍME SE S VÁMI O NĚKOLIK TRIKŮ, KTERÉ VÁM POMŮŽOU ODHALIT TAJEMSTVÍ FRANCOUZSKÉHO SEX-APPEALU



PŘEDNOST, NEBO PROKLETÍ? 24

ODSTÁTÉ UŠI, VELKÝ NOS, TENKÉ RTY, VÝRAZNÁ PIHA ČI MNOHO DALŠÍCH DROBNOSTÍ NÁS NĚKDY DOKÁŽOU PĚKNĚ POTRÁPIT, ALE TAKÉ NÁS MŮŽOU ČINIT JEDINEČNÝMI

JAK SE VYHNOUT VLASOVÉ POHROMĚ 26

JE PŘÍJEMNÉ SVĚŘIT SE PŘI BAREVNÉM OŽIVENÍ VLASŮ DO RUKOU ODBORNÍKA. V POSLEDNÍ DOBĚ SE VŠAK UKÁZALO, ŽE TO NENÍ VŽDY MOŽNÉ. MNOHO ŽEN PROTO MUSELO PŘIKROČIT K DOMÁCÍMU BARVENÍ

JAK VONÍ LÉTO? 28

KAŽDĚMU TROCHU JINAK. POJĎTE SE ZASNÍT. ZAVŘETE OČI A PŘEDSTAVTE SI IDEÁLNÍ LETNÍ DEN. JAKOU VŮNI SI K NĚMU VYBRAT?

ŘEKNOU VÍC NEŽ RTY... 32

OČI JSOU SPOLU S RUKAMA HLAVNÍM ŘEČNÍKEM MIMOSLOVNÍ KOMUNIKACE. POKUD SE ÚSTA SKRÝVAJÍ ZA ROUŠKOU, PLATÍ TO DVOJNÁSOBNĚ. JAK JE LÍČIT, CO BY TOMU MĚLO PŘEDCHÁZET A CO NÁSLEDOVAT?

JAK ZATOČIT S PUPÍNKY? 34

CO DĚLAT, KDYŽ NÁS AKNÉ PROVÁZÍ I V DOSPĚLOSTI

POZOR, PADAJÍ VLASY! 36

NACHÁZÍTE KAŽDÝ DEN VE SPRŠE HODNĚ VLASŮ? JE NA MÍSTĚ HLEDAT PŘÍČINU NEBO SE OBRÁTIT NA ODBORNÍKA

DOKONALÉ TĚLO**LETEM SVĚTEM PŘED LÉTEM 38**

AŤ UŽ NÁM SITUACE UMOŽNÍ LÉTO PROŽÍT KDEKOLIV, BUĎME NA TUTO KRÁSNOU SEZONU DOBRĚ PŘIPRAVENY, PROTOŽE NÁM TO PATŘIČNĚ ZVEDNE SEBEVĚDOMÍ

SMRT TUKOVÝCH BUNĚK 42

TRÁPÍ VÁS TUKOVÉ POLŠTÁRKY NA BŘIŠE, NA STEHNECH, V OBLASTI BOKŮ, KOLEN NEBO TŘEBA POD BRADOU? NA KLASICKOU LIPOSUKCI SE VÁM NECHCE? ZKUSTE JEJÍ NEINVAZIVNÍ PODOBU

K SUKNI PATŘÍ KRÁSNÉ NOHY 44

BLÍŽÍ SE LÉTO A TEDY DOBA, KDY JE BUDEME UKAZOVAT VÍC NEŽ KDY JINDY. NĚKTERÉ Z NÁS SE UŽ ŠORTEK A MINI NEMŮŽOU DOČKAT, PRO JINÉ JE TO ZLÝ SEN...

VŠE PRO ZDRAVÍ**NEMOC ZAČÍNÁ VE STŘEVECH 48**

V TÉTO DOBĚ JE DŮLEŽITÉ MYSLET NA POSÍLENÍ OBRANYSCHOPNOSTI. PRÁVĚ IMUNITNÍ SYSTÉM NÁS MŮŽE PŘED NÁKAZOU OCHRÁNIT, ANEBO ALESPŮŇ ZAJISTIT, ABY BYL PRŮBĚH NEMOCI CO MOŽNÁ NEJLEHČÍ

**LÉK NA ZÁDA? ZMĚNA ŽIVOTA! 50**

V DOBĚ, KDY VĚTŠINU ČASU TRÁVÍME U POČÍTAČŮ, TABLETŮ, ZKRÁTKA VSEDE, TRÁPÍ BOLESTI ZAD TAKÉ MLADŠÍ ROČNÍKY, NEZŘÍDKA I DĚTI

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**JAK SI UDRŽET PSYCHICKOU POHODU 52**

NENÍ VŽDY LEHKÉ PŘIZPŮSOBIT SE NOVÝM PODMÍNKÁM BEZ VĚTŠÍCH PROBLÉMŮ

DEJTE ZELENOU ZELENÝM POTRAVINÁM 54

PROČ JÍST POTRAVINY S TOUTO BARVOU? ČISTÍ ORGANISMUS, DODÁVAJÍ SÍLU A ENERGIU, PODPORUJÍ SPRÁVNÉ TRÁVENÍ A IMUNITU. A CO VÍC, POMÁHAJÍ PŘI BOJI S PŘEBYTEČNÝMI KILY

SLADIT SE DÁ I ZDRAVĚ 56

CUKR ROZMAZLUJE VAŠE CHUŤOVÉ POHÁRKY, RYCHLE DODÁ ENERGIU, ALE PRO ZDRAVÍ NENÍ ŽÁDNÝM PŘÍNOSEM

ZKRÁŠLOVÁNÍ OD A DO Z 58

V NABÍDCE KOSMETICKÝCH SALONŮ SE NĚKDY OBJEVUJÍ POJMY, KTERÉ JSOU PRO NÁS TAK TROCHU OŘÍŠEK. CO SI POD NIMI PŘEDSTAVIT?

PŘÍRODA UZDRAVUJE (3) 60

INFEKCE MOČOVÝCH CEST POSTIHUJE MNOHEM ČASTĚJI ŽENY A MNOHO Z NICH TRPÍ NEMOCÍ CHRONICKY, INFEKCE SE JIM VRACEJÍ, NĚKDY JIMI TRPÍ TŘÍKRÁT I VÍCKRÁT ROČNĚ

ĚČKO POMÁHÁ V REGENERACI 63

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

JDĚTE NA TO S CHUTÍ! 64

JAK ZAČÍT JÍST ZDRAVĚJI? PŘINÁŠÍME INSPIRACI, ČÍM SI OBOHATIT KAŽDODENNÍ JÍDELNÍČEK, DODAT TĚLU POTŘEBNÉ ŽIVINY, A NAVÍC JEŠTĚ ZAPRACOVAT NA LEPŠÍ FIGUŘE