



O PÁR CENTIMETRŮ MÉNĚ 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

KRÁSNÉ LETNÍ NOHY 8
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ETIKETA V SALONU:
KOSMETICKÝ SLOVNÍK 10

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

JAK OVLIVNIT KLIENTY,
ABY SI VYBRALI VAŠE SLUŽBY
A PRODUKTY 12

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST
ÚSPĚŠNÝ SALON

POŘÍDETE SI VĚJÍŘE! 16

KRÁSNÉ ŘASY - TO JE HLAVNÍ BEAUTY TREND
CELÉHO LETOŠNÍHO ROKU

MASKOVANÁ KRÁSKA 20

SLOVO MASKA JSME V POSLEDNÍ DOBĚ
SLÝCHALY I VE ZCELA JINÉM VÝZNAMU, NEŽ
JSME ZVYKLÉ. TEĎ SE VRAŤME K PRAVÉMU
VÝZNAMU TOHO SLOVA: MÁ VYLEPŠIT
VZHLED NAŠEHO OBLIČEJE I TĚLA

KOSMETICKÁ ALCHYMIE 24

SKVĚLÉ JE ZAŽÍT KOSMETICKOU PÉČI
NA VLASTNÍ KŮŽI. ALE ZAJÍMAVÉ JE
I PŘIHLÍŽET, KDYŽ ODBORNICE PRACUJE
NA CIZÍM OBLIČEJI. V TOMTO PŘÍPADĚ
V SALONU INSTITUT DE BEAUTÉ & SPA

KOSMETIKA CESTUJE S NÁMI 30

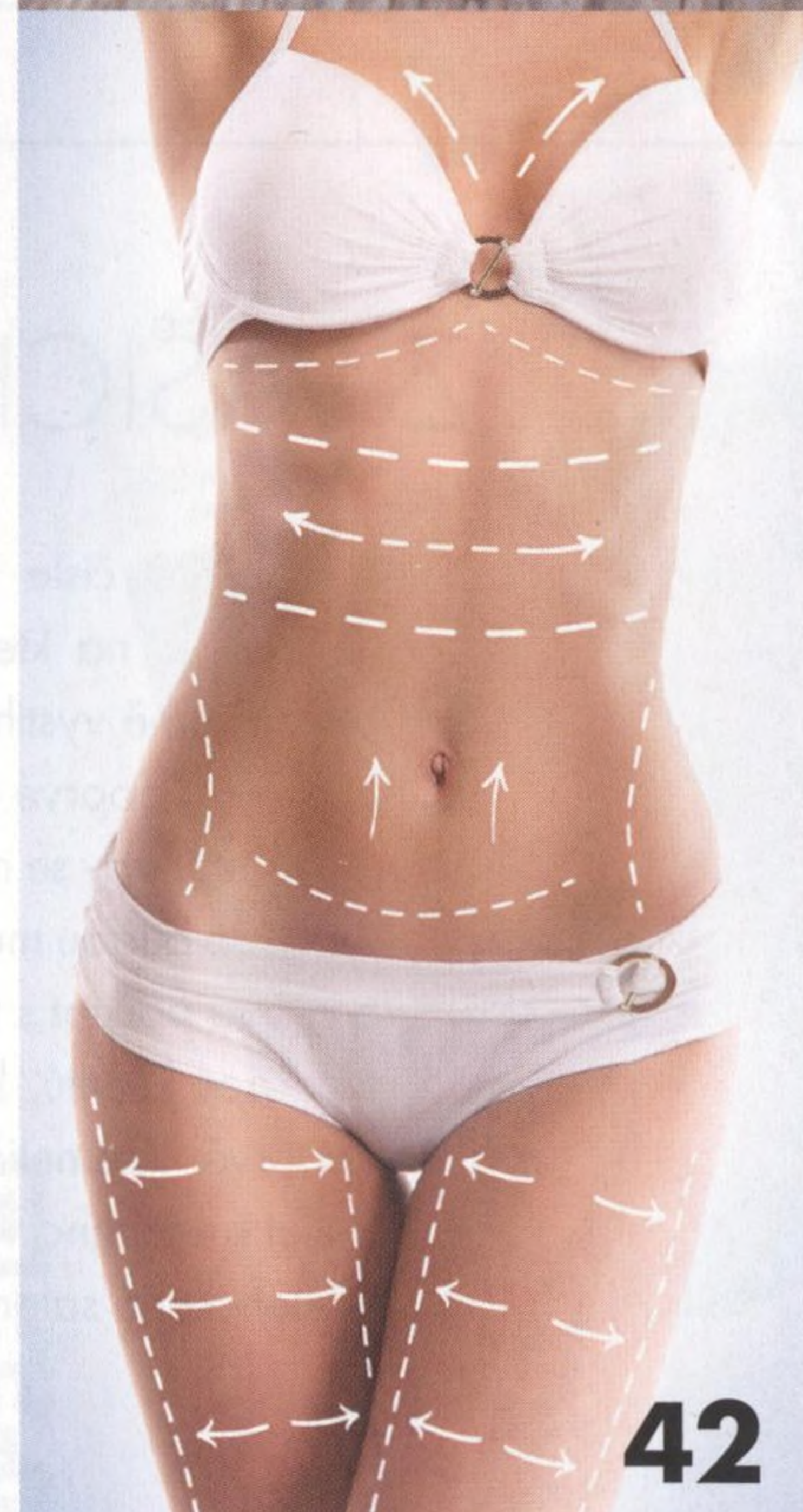
NEZAPOMEŇTE SI V ZAVAZADLE VYHRADIT
MÍSTO PRO KOSMETICKÉ POTŘEBY.
POMŮŽOU VÁM PODTRHNOUT KRÁSU
A CHRÁNIT ZDRAVÍ

PLÁŽOVÉ VLNĚNÍ 32

PŘI POBYTU U VODY MUSÍME PŘES DEN
CHRÁNIT SVOU HŘÍVU PŘED SLUNCEM,
VEČER ALE CHCEME VYPADAT ATRAKTIVNĚ. JAK
SE TYTO DVĚ POTŘEBY DAJÍ SKLOUBIT?

DĚLEJTE „KSICHTY“! 34

PŘEMÝŠLÍTE, JAK JEŠTĚ LÉPE OŠETŘOVAT TVÁŘ,
ABYSTE ZAHNALY ZNÁMKY STÁRNUTÍ?
ZKUSTE DO KAŽDODENNÍ PÉČE ZAŘADIT
OBLIČEJOVOU JÓGU



DOKONALÉ TĚLO

CO HÝBE SVĚTEM KRÁSY? 36

VŠECHNO SE RYCHLÝM TEMPEM VYVÍJÍ, TAKŽE KOSMETICKÁ PÉČE A ESTETICKÁ MEDICÍNA NEMŮŽOU ZŮSTAT POZADU. JAKÉ TRENDY JSOU PRO TENTO SEGMENT V SOUČASNÉ DOBĚ CHARAKTERISTICKÉ?

LETNÍ CESTOVNÍ BALÍČEK 38

LÉTO - TO JE DOVOLENÁ A PRÁZDNINY!
CO K NIM POTŘEBUJEME?

ZDRAVÍ A ŠTIHLÍ JAPONCI 41

NOVINKY ZE SVĚTA

PLASTIKY JSOU JEN PRO CELEBRITY 42

TAKÉ OBČAS SLÝCHÁTE TENTO NÁZOR? NEBO ŽE OPERACE NENÁVRATNĚ ZMĚNÍ OBLIČEJ? PRAVDA JE TAKOVÁ, ŽE NA KLINIKY PLASTICKÉ CHIRURGIE PŘICHÁZEJÍ „OBYČEJNÍ“ LIDÉ VÍC, NEŽ SI MYSLÍME

SPORT A KOSMETIKA

- JAK TO JDE DOHROMADY? 44

AŤ UŽ SE SPORTOVCI VĚNUJÍ SVÉ ZÁLIBĚ REKREAČNĚ, ANEBO VRCHOLOVĚ, VŽDY CHTĚJÍ VYPADAT PŘITAŽLIVĚ. A NEJEN TO. KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY JIM PROSPÍVAJÍ PŘED VÝKONEM A USNADŇUJÍ RELAXACI PO NĚM

NA OTEKLÉ NOHY PLATÍ LYMFODRENÁŽE 46

MÁME TOHO PROSTĚ MOC. CELÝ DEN NA NOHOU A KDYŽ SE VEČER KONEČNĚ DOSTANEME DO KLIDU A POHODY, CÍTÍME, ŽE NOHY BOLÍ, BRNÍ A NĚKDY NEPŘÍJEMNĚ OTÉKAJÍ OKOLO KOTNÍKŮ. CO S TÍM?

VŠE PRO ZDRAVÍ

ZNÁTE LÉČIVOU SÍLU SOLI? 48

SŮL JE UŽ PO TISÍCE LET POUŽÍVÁNA JAKO ÚČINNÝ LÉK PŘI ÚZKOSTECH, NESPAVOSTI, DÝCHACÍCH OBTÍŽÍCH NEBO ONEMOCNĚNÍ KŮŽE. TUŠÍTE, CO VŠECHNO „OBYČEJNÝ“ MINERÁL S VAŠÍM ZDRAVÍM DOKÁŽE?

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

CÍSAŘSKÝ RELAX U PERLY SOLNÉ KOMORY 50

NIKOLIV NÁHODOU SI CÍSAŘ FRANTIŠEK JOSEF I. ZVOLIL ZA SVÉ LETNÍ SÍDLO SOLNOU KOMORU.

TUK NENÍ STRAŠÁK 53

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ
O ZDRAVÍ A KRÁSE

ZDRAVÍ A KRÁSA ZE SPÍŽE A LEDNÍČKY 54

JSME TO, CO JÍME. TRADOVANÉ MOUDRO, KTERÉ SE MNOHA ZPŮSOBY ODRAŽÍ V JAZYCE, POTVRZUJÍ I VĚDECKÉ VÝZKUMY. ZDRAVÍ, TĚLESNÉ I DUŠEVNÍ, STEJNĚ JAKO VZHLED OVLIVŇUJE VELMI ZÁSADNĚ NAŠE STRAVA

46



60



64



LÉTO NA SVĚŽÍ VLNĚ 57

BĚHEM HORKÝCH LETNÍCH DNÍ VYHLEDÁVÁME LEHKÁ, ZDRAVÁ A OSVĚŽUJÍCÍ JÍDLA. MÁME PRO VÁS TIPY NA POCHOUTKY, KTERÉ BLESKOVĚ DODAJÍ ENERGIÍ, NEUBLÍŽÍ FIGUŘE, A NAVÍC SKVĚLE CHUTNAJÍ

HŘEŠTE S CHUTÍ! 58

AZTÉKOVÉ VĚŘILI, ŽE KAKAOVÉ BOBY JSOU DAREM OD BOHA MOUDROSTI. A TEN BY NÁM PŘECE NEVĚNOVAL NIC ŠKODLIVÉHO!

LÉTO = RELAXACE 59

A RELAXACE TO ZNAMENÁ HLAVNĚ KOUPÁNÍ A DALŠÍ VODNÍ RADOVÁNKY. SKVĚLÉ MOŽNOSTI NABÍZÍ AQUAPALACE PRAHA - NEJVĚTŠÍ AQUAPARK V ČESKÉ REPUBLICEI!

JAK SI OSVOJIT NOVÉ NÁVYKY 60

UDĚLÁTE-LI DENNĚ JEN JEDNU MALOU POZITIVNÍ ZMĚNU TÝKAJÍCÍ SE ZDRAVÍ NEBO JAKÝCHKOLIV NOVÝCH NÁVYKŮ, UŽ ZA TÝDEN UVIDÍTE POKROK

PŘÍRODA UZDRAVUJE (4) 62

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

KDYŽ JDOU VLASY NA VANDR 64

V POSLEDNÍ DOBĚ SE ZVÝŠIL POČET LIDÍ STĚŽUJÍCÍCH SI NA ZTRÁTU VLASŮ. ZE VŠEHO NEJVÍC JE NA VINĚ PODLE ODBORNÍKŮ STRES, KTERÉMU JSME BYLI V PANDEMII VYSTAVENI