



PŘÍVAL HYDRATACE 6
ESTETICKÉ STRÍPKY

TAJEMSTVÍ KRÁSY

DODEJTE PLETI ŽIVOU VODU 10
KÝTKA, KTEROU PRAVIDELNĚ ZALÉVÁME, SE NÁM ODVDĚČÍ SVOU KRÁSOU. TRPÍ-LI NEDOSTATKEM VLÁHY, VADNE, USYCHÁ. NAŠE PLEŤ SE CHOVÁ ÚPLNĚ STEJNĚ

CESTA K ZODPOVĚDNÉ A BEZPEČNÉ KRÁSE 12
KP MEDICAL, VÝHRADNÍ DISTRIBUTOR FRANCOUZSKÝCH TECHNOLOGIÍ PRO ZDRAVOTNÍ TERAPII, MODELACI POSTAVY A OMLAZENÍ PLETI PŮSOBÍ NA NAŠEM TRHU UŽ 10 LET

NÁŠ CÍL: CHRÁNIT VAŠE ZÁJMY! 14
KONCEM LOŇSKÉHO ROKU BYLA ZALOŽENA ASOCIACE KOSMETICKÝCH OBORŮ ČR, KTERÁ CHCE HÁJIT ZÁJMY PODNIKATELŮ POSKYTUJÍCÍCH TYTO SLUŽBY. O VZNIKU TÉTO INSTITUCE A JEJÍCH CÍLECH JSME HOVOŘILI S MGR. PAVLÍNOU KUČEROVOU A ING. MONIKOU DVOŘÁKOVOU Z PŘEDSEDNICTVA AKO ČR

CELULITIDO, ADIEU! 15
RESTART MLÁDÍ

„SE SILNOU FIRMOU A SKVĚLÝM TÝMEM LIDÍ SE DÁ ZVLÁDNOUT VŠECHNO!“ 16
ROZHOVOR S MGR. TAŤÁNOU ZAJAROŠOVOU, MAJITELKOU SPOLEČNOSTI ELEGANCE, KTERÁ JE VÝHRADNÍM DOVOZCEM LUXUSNÍ FRANCOUZSKÉ KOSMETIKY SOTHYS PARIS PRO ČR

JAK FUNGUJE RETINOL NA PLETI 18
JEDNA Z NEJSILNĚJŠÍCH KOSMETICKÝCH SLOŽEK UMÍ ŘEŠIT OPRAVDU VŠECHNO: OD AKNĚ, TEXTURY PLETI, MATNÉ PLETI, MINIMALIZACE KOŽNÍCH PÓRŮ, PIGMENTOVÝCH SKVRN AŽ PO STÁRNUTÍ PLETI

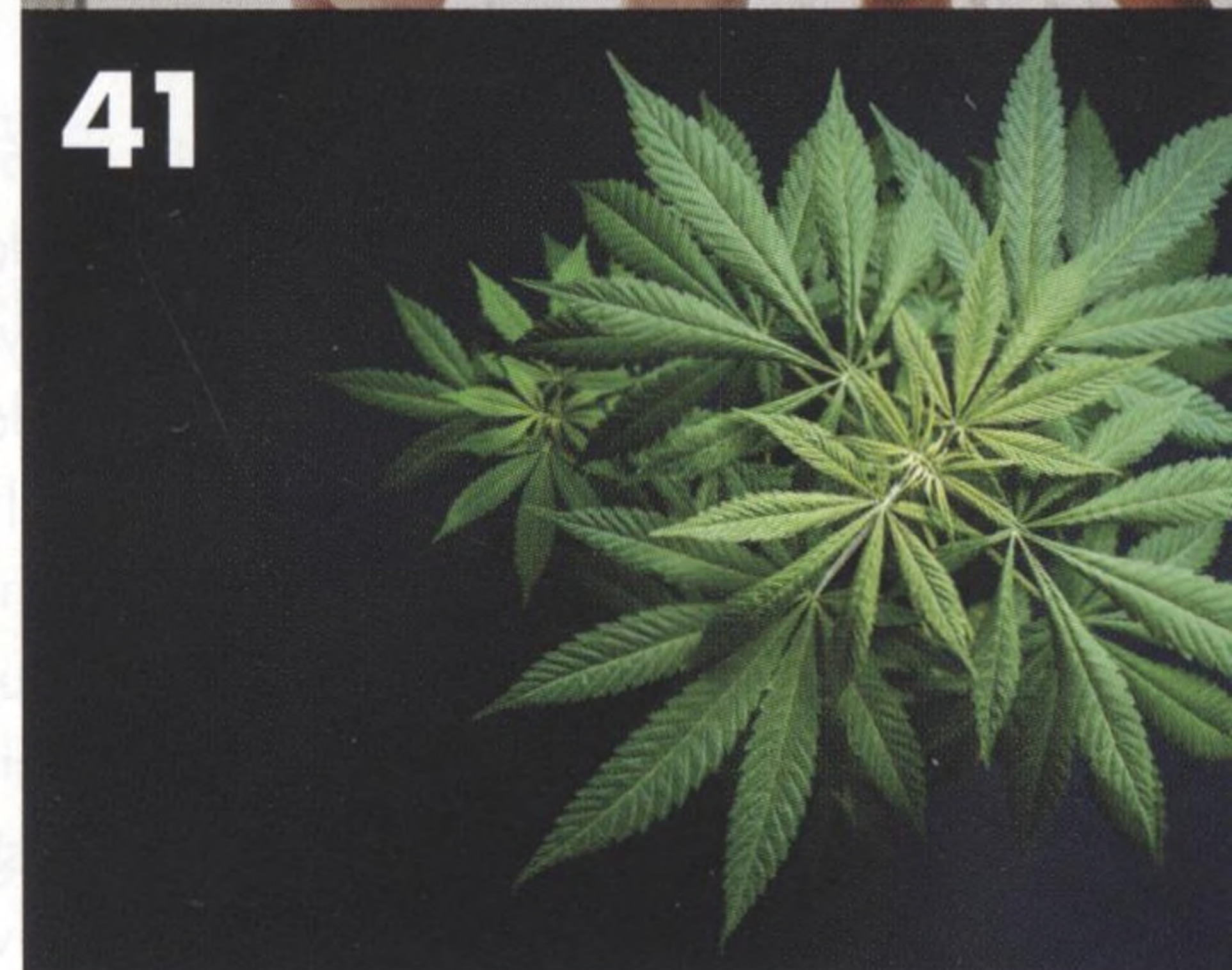
„UMÍM VYTVOŘIT I MRTVOLU“ 22
FILMOVÁ MASKÉRKA STANISLAVA BARTOŠOVÁ PŮSOBÍ V TĚTO PROFESI UŽ SEDMNÁCT LET

JAK OVLIVNIT KLIENTY, ABY SI VYBRALI VAŠE SLUŽBY A PRODUKTY 23
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

34



41



42



38



JAK ZLIKVIDOVAT LETNÍ ŠKODY 28

LÉTO JE ZA NÁMI A ČÍM AKTIVNĚJI JSME SI HO UŽILY, TÍM ZNATELNĚJŠÍ NÁSLEDKY NA NAŠEM VZHLEDU TO MOHLO ZANECHAT

EKOLOGIE V KOSMETICE 30

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

JAK ZÍSKAT ZPĚT KORUNU 32

PANDEMIE NÁS PŘIPRAVILA O HODNĚ: O PRÁCI, MOŽNOST CESTOVAT, VOLNĚ SE POHYBOVAT A MNOHÉ PO PRODĚLÁNÍ NEMOCI COVID-19 TAKÉ O BOHATOST A KVALITU VLASŮ

DOKONALÉ TĚLO**TUK JAKO MODELAČNÍ MATERIÁL 34**

POUŽITÍ VLASTNÍHO TUKU V PLASTICKÉ CHIRURGII

NEZAPOMÍNEJTE NA DEKOLT! 36

V LETNÍCH MĚSÍCÍCH JSME KRK A DEKOLT VYSTAVOVALY SLUNÍČKU, TAKŽE JSOU TYTO PARTIE NEJEN OPÁLENÉ, ALE MOŽNÁ I DEHYDRATOVANÉ. DOPŘEJTE JIM PÉČI, ABYSTE SE MĚLY ČÍM CHLUBIT I PŘÍŠTÍ ROK

JAK MODERNÍ VĚDA OVLIVŇUJE NAŠI KRÁSU? 38

VŠICHNI CHCEME VYPADAT SKVĚLE, MLADĚ A ZACHOVALE. SAMOZŘEJMĚ NEJLÉPE S POMOCÍ ČISTĚ PŘÍRODNÍCH PRODUKTŮ, KDYŽ UŽ TO NEJDE ÚPLNĚ BEZ NICH

KONOPI MÍSTO DOKTORA 41

NOVINKY ZE SVĚTA

PÁNSKÝ KLUB 42

DOBY, KDY V MUŽSKÉ KOUPELNOVÉ SKŘÍŇCE LEŽELY JEN POTŘEBY NA HOLENÍ, UŽ PATŘÍ MINULOSTI. MUŽI O SEBE CHTĚJÍ PEČOVAT. A POŽADUJÍ „CHLAPSKÉ“ KOSMETICKÉ PRODUKTY

2 (I VÍCE) V 1 44

TRÁPÍ VÁS NA VAŠEM TĚLE VÍC NEDOKONALOSTÍ? COŽ JE ODSTRANIT VŠECHNY NAJEDNOU?

VŠE PRO ZDRAVÍ**TANČÍ, I KDYŽ JE JIM „KŮŽE MALÁ“ 46**

SYSTÉMOVÁ SKLERODERMIE JE VZÁCNÉ NEVYLÉČITELNÉ ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ MŮŽE PROPUKNOUT V JAKÉMKOLIV VĚKU

POZOR NA PODZIMNÍ ALERGIE! 48

SE SEZONNÍMI ALERGIEMI SI SPOJUJEME PŘEVÁŽNĚ JARNÍ MĚSÍCE, MŮŽOU NÁS ALE POTRÁPIT I NA PODZIM

44



48



54



56

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**„EXISTUJE NĚŽNÝ VRAH?“ 50**

ROZHOVOR S HEREČKOU MARIÍ DRAHOKOUPILOVOU, KTERÁ LETOS OSLAVILA VÝZNAMNÉ ŽIVOTNÍ VÝROČÍ

OLEJ PROTI STRESU 53

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

LÉČIVÁ KOLA 54

KOLO, NEJLEVNĚJŠÍ DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK, SE V POSLEDNÍCH LETECH STALO PŘEDEVŠÍM VYHLEDÁVANOU POMŮCKOU PŘI CELOROČNÍM TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

OPRAVDU SE PO PEČIVU TLOUSTNE? 56

POTRPÍTE SI NA ROHLÍKY, HOUSKY, KŘUPAVÉ BAGETKY ČI KYNUITÉ BUCHTY A KOLÁČE? A TUŠÍTE, CO UDEĚLÁ JEJICH ČASTÁ KONZUMACE S VAŠÍ LINIÍ?

LÁZEŇSKÁ POHODA 58

V LÁZNÍCH SE I LETOS DALO KVŮLI ABSENCI ZAHRANIČNÍCH TURISTŮ VOLNĚJI POHYBOVAT. Z EKONOMICKÉHO HLEDISKA TO PRO NĚ SICE NEBYLA SITUACE PŘÁVĚ PŘÍZNIVÁ, ALE V ČERVENCI DOSTALY „NÁPLAST“ NA BOLÍSTKU: MARIÁNSKÉ LÁZNĚ, KARLOVY VARY A FRANTIŠKOVY LÁZNĚ SE STALY PAMÁTKOU UNESCO

PŘÍRODA UZDRAVUJE (5) 60

ONEMOCNĚNÍ SRDCE A KREVŇÍHO OBĚHU JSOU V ČR NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU SMRTI. ZPŮSOB ŽIVOTA A STRATEGIE VÝŽIVY NÁM POMŮŽOU VYHNOUT SE MNOHA NEMOCEM

BLAHODÁRNÁ TERAPIE VÍNEM 62

K NOVODOBÉ TERAPII RÉVOU POSTAČÍ VINNÉ SLUPKY

PŘIVÍTEJTE PODZIM S CHUTÍ A V PLNÉ SÍLE 64

HLEDÁTE TIPY, JAK SE UDRŽET I PO LÉTĚ V KONDICI, PLNI ENERGIE, A HLAVNĚ STÁLE V DOBRÉ NÁLADĚ?