



6 **VÝRAZNÉ A PŘIROZENÉ**
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 **VIAGRA NA ALZHEIMERA?**
NOVINKY ZE SVĚTA

9 **LIFTING BEZ SKALPELU**
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 **KDYŽ MRÁZ ŠTÍPE DO TVÁŘÍ**
JAKÉ ZÁLUDNOSTI SI CHYSTÁ ZIMA NA NAŠI PLEŤ?
JAK SE POSTARAT O OBLIČEJ V CHLADNÝCH
MĚSÍCÍCH? V ČEM SE LIŠÍ PŘÍPRAVKY DO MRAZU
OD LETNÍ PÉČE?

12 **VYPLATÍ SE MI OTEVŘÍT VLASTNÍ
KOSMETICKÉ STUDIO?**
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ
PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

14 **COSMEDIX**

16 **DENNÍ A NOČNÍ POMOCNÍCI**
OPRAVDU JE DŮLEŽITÉ MÍT ZVLÁŠTNÍ PÉČI NA DEN
A NOC? UNIVERZÁLNÍ PRODUKT NÁM PŘECE
POSLOUŽÍ STEJNĚ DOBRĚ A KOSMETICKÉ
OŠETŘENÍ JE JEDNODUŠŠÍ... ODBORNÍCI NÁS
UJIŠŤUJÍ, ŽE TOMU TAK NENÍ

17 **JAK OVLIVNIT KLIENTY, ABY SI VYBRALI
VAŠE SLUŽBY A PRODUKTY – IV. ČÁST**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 **PROFESIONÁLNÍ SALON ANEB TECHNOLOGIE,
KAM SE PODÍVÁŠ**

JAK NÁM TECHNOLOGIE POMÁHAJÍ?
A ČÍM BY SE MĚL PROFESIONÁL VYBAVIT, POKUD CHCE DRŽET
KROK S DOBOU A NAPLNIT OČEKÁVÁNÍ INFORMOVANÉHO
ZÁKAZNÍKA?

22 **OMLAZUJÍCÍ TROJICE**
JITKA CHODÍ NA KOSMETIKU PRAVIDELNĚ.
PROČ ALE JEDNOU NEZKUSIT NĚCO JINÉHO?
PROTOŽE SE O NOVINKY V TOMTO OBORU ZAJÍMÁ,
PŘÁLA SI VYZKOUŠET PŘÍSTROJ DUOLIFT SEQUENTIAL.
PODÍVEJTE SE NA VÝSLEDEK

26 **JAK PEČOVAT O PLEŤ V ZIMĚ?**
RADÍ ALEXANDRA FRIČOVÁ, VYHLEDÁVANÁ ODBORNICE
V PORADENSTVÍ A DIAGNOSTICE PLETI, ZAKLADATELKA KLINIKY
KRÁSY PHYRIS

28 **JAKÉ ZMĚNY ČEKAJÍ PODNIKATELE
– OSVČ V ROCE 2022?**
PRO KAŽDÉHO PODNIKATELE JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT,
K JAKÝM ZMĚNÁM DOCHÁZÍ, PŘEDEJDE TÍM ZBYTEČNÉMU
STRESU A STŘETŮM S ÚŘADY. ASOCIACE KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH OBORŮ PRO VÁS PŘIPRAVILA ZÁKLADNÍ
PŘEHLED ZMĚN

29 **OMLAZENÍ PLAZMOVÝM PEREM**
PŘI TOMTO MINIINVAZIVNÍM ZÁKROKU SE POKOŽKA STIMULUJE
PLAZMOVÝMI VÝBOJI PODPORUJÍCÍMI OBNOVU A RŮST
KOLAGENOVÝCH VLÁKEN

30 **SVALY POD KONTROLOU**
S BOTULOTOXINEM SE POJÍ ŘADA PŘEDSUDKŮ.
JE-LI ALE V RUKOU ZKUŠENÉHO LÉKAŘE, JDE O OPRAVDOVÝ
ZÁZRAK ESTETICKÉ MEDICÍNY



- 34 CO V ZIMĚ TRÁPÍ VLASY**
NAŠE KŠTICE SE V ZIMĚ ZNATELNĚ MĚNÍ. VLASY POLETUJÍ, ZJEMŇUJÍ SE, ELEKTRIZUJÍ NEBO SE VÍC MASTÍ. CO ZA TO MŮŽE? PŘEDEVŠÍM STŘÍDÁNÍ TEPLŮT A NOŠENÍ ČEPIC. JAK TO VYŘEŠIT?

DOKONALÉ TĚLO

- 38 PAPRSKY VE SLUŽBÁCH KRÁSY**
PŮVODNÍ DŮVOD VZNIKU LASERU NEBYL JISTĚ ZCELA MÍROVÝ, ALE KDO SI NA TO JEŠTĚ DNES VZPOMENE, KDYŽ VYUŽÍVÁ JEHO SLUŽEB NA KAŽDÉM KROKU. PÉČE O PŮVAB NENÍ VÝJIMKOU
- 41 TERAPIE BUDOUCNOSTI**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 42 KDO BY SI NEPŘÁL PLOCHÉ BŘÍŠKO?**
SAMOZŘEJMĚ ŽE PO NĚM TOUŽÍME! VYPADÁ SKVĚLE V PLAVKÁCH, V POUZDROVÝCH ŠATECH I V PLESOVÉM MODELU. TOUŽÍME, ALE ČASTO HO NEMÁME. JAK TO UDĚLAT, ABY SE POSTAVA VYLEPŠILA?

VŠE PRO ZDRAVÍ

- 45 JÍST ZDRAVĚ JE SNADNÉ A ZÁBAVNÉ**
LEDEN JE TRADIČNĚ OBDOBÍM NOVOROČNÍCH PŘEDSEVZETÍ A JEDNÍM Z NEJČASTĚJŠÍCH BÝVÁ ODHODLNÍ ZHUBNOUT. JAK SE DOSTAT ZPÁTKY DO FIGURY ZDRAVĚ A S CHUTÍ?
- 46 JE PŮST ZDRAVÝ?**
ZVOLILI JSTE SI JAKO CESTU K ŠTÍHLÉ POSTAVĚ DOBROVOLNÉ HLADOVĚNÍ? CO NA TO ŘÍKAJÍ ODBORNÍCI?

- 48 V KRÁSNÉM TĚLE SPOKOJENÁ DUŠE**
UDRŽUJTE SVOU TĚLESNOU SCHRÁNKU V DOBRÉ KONDICI. O SVALY SE POSTARÁ POHYB, O KŮŽI KOSMETIKA. BUDETE-LI V SOULADU SE SVÝM TĚLEM, POZITIVNĚ TO OVLIVNÍ I VAŠE ROZPOLOŽENÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 50 ROZMAZLOVÁNÍ S LÉČIVÝMI ÚČINKY**
MÁTE POCIT, ŽE JEZDIT DO LÁZNÍ JE JEN PRO BABIČKY, LÁZEŇSKÉ ŠVIHÁKY A LIDI SE ZDRAVOTNÍMI OBTÍŽEMI? NENÍ TO PRAVDA. ČEŠI SVŮJ NÁRODNÍ POKLAD ZNOVU OBJEVUJÍ
- 52 NIC NOVÉHO POD (KOSMETICKÝM) SLUNCEM**
JAK SE KDYSI KOSMETIKA PRODÁVALA A PROPAGOVALA
- 55 TŘI PILÍŘE KRÁSY Z ÚDOLÍ STUBAI**
KRÁSA A ZDRAVÍ, FYZICKÉ I DUŠEVNÍ, SPOLU SOUVISEJÍ, TO NENÍ ŽÁDNÝ OBJEV. KRÁSA TRVALÁ VŠAK VYŽADUJE VÍC ČASU I „PRÁCE“
- 58 KONVALINKA S HOLISTICKÝM PŘÍSTUPEM**
REPORTÁŽ Z CENTRA V SRDCI PROVENCE S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI, KTERÉ SE VĚNUJE ŠIROKÝM MOŽNOSTEM HUBNUTÍ, SPORTU A WELLNESS S PREVENTIVNÍ ZDRAVOTNÍ PÉČÍ A CELOSTNÍM PŘÍSTUPEM, KTERÝ LÉČÍ TĚLO I MYSL
- 60 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT**
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ
- 64 ELIXÍR ZDRAVÍ, KRÁSY I ŠTĚSTÍ**
PO VITAMINU C SÁHNEME OBVYKLE VE CHVÍLI, KDY CHYTNEME RÝMU, TRÁPÍ NÁS BOLEST V KRKU A KAŠEL. NEFUNGUJE ALE JEN PŘI SEZONNÍCH VIRÓZÁCH, DOKÁŽE TOHO MNOHEM VÍC