



6 KAKADU OMLAZUJE
ESTETICKÉ STRÍPKY

7 EFEKTIVNĚ A BEZBOLESTNĚ
RESTART MLÁDÍ

8 OMLAZUJÍCÍ BROKOLICE
NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 PROBUĎTE PLEŤ ZE ZIMNÍHO SPÁNKU
JARO JE OBDOBÍM REGENERACE,
OBNOVY A OČISTY

16 OLEJOVÁ PLUS
OLEJE ZÍSKÁVANÉ Z ROSTLIN SE ŘADÍ K NEJČASTĚJI
VYUŽÍVANÝM LÁTKÁM V KOSMETICE. PLETI
DODÁVAJÍ VITAMINY, OMLAZUJÍCÍ INGREDIENCE
A DALŠÍ PROSPĚŠNÉ LÁTKY

**22 MNOHO PROFESIONÁLNÍCH KOSMETIČEK
TOHLE DĚLÁ... A TY, KTERÉ TO NEDĚLAJÍ, SE
TÍM ALESPŮŇ CHLUBÍ**
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ
PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

23 JAK PEČOVAT O PLEŤ S PŘÍCHODEM JARA?
RADÍ KOSMETIČKA EVA DVOŘÁKOVÁ, OCENĚNÁ
V TOP 10 KOSMETICKÉ SALONY ZA ROK 2021

24 NA NÁVŠTĚVĚ V SALONU
REPORTÁŽ ZE ŠKOLICÍHO CENTRA COSMEDIX

27 OBCHODNICE S ENERGIÍ
DOTEK JE TO NEJCENNĚJŠÍ, CO MŮŽE
KOSMETIČKA BĚHEM OŠETŘENÍ SVÝM
KLIENTŮM PŘEDAT. BUDE-LI JE ZAHRNOVAT
SPRÁVNOU ENERGIÍ, BUDOU SE S RADOSTÍ
VRACET

**30 10 ZPŮSOBŮ, JAK ZVÝŠIT PRODEJ
V SALONECH KRÁSY – I. ČÁST**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ
SALON

34 KDE ZAČÍNÁ KRÁSA?
SEBELEPŠÍ DEKORATIVNÍ PROSTŘEDKY, ŠIKOVNÉ
RUCE VIZÁŽISTKY ANI KVALITNÍ KOSMETICKÉ
PRODUKTY NEBUDOU MÍT PATŘIČNÝ EFEKT BEZ
TOHO NEJDŮLEŽITĚJŠÍHO: ČISTÉ POKOŽKY

38 MOTÝLÍ KOUZLA
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ
O ZDRAVÍ A KRÁSE

**39 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT,
NEŽ SI VYBERETE PŘÍSTROJOVÉ
VYBAVENÍ PRO SVŮJ SALON,
Z POHLEDU ZÁKONA?**
PORADNA AKO ČR

**40 LEGISLATIVNÍ ZMĚNY PRO
PERMANENTNÍ MAKE-UP A TETOVÁNÍ**
TOHOTO ODVĚTVÍ SE DOTÝKÁ NOVÉ NAŘÍZENÍ
EVROPSKÉ UNIE OHLEDNĚ BEZPEČNOSTI
TETOVACÍCH BAREV A PIGMENTŮ PRO
PERMANENTNÍ MAKE-UP



DOKONALÉ TĚLO

- 42 TĚLO JAKO VYŠITÉ**
VYLEPŠIT, ZDOKONALIT, OMLADIT. TAK, ABY BYL VÝSLEDEK V ZRCADLE VIDITELNÝ, POKUD MOŽNO BEZBOLESTNÝ A PŘIMĚŘENĚ DLOUHODOBÝ. TAKOVÉ PŘÁNÍ MŮŽOU SPLNIT NITĚ
- 46 MODERNÍ TECHNOLOGIE A FORMOVÁNÍ POSTAVY**
JAKÁ JE NABÍDKA TECHNOLOGIÍ NA FORMOVÁNÍ POSTAVY?

VŠE PRO ZDRAVÍ

- 48 ÚTOČNÍK ZE ZÁLOHY**
OBJEVÍ SE, KDYŽ HO NEJMÉNĚ POTŘEBUJETE. ZKAŽÍ VÁM RANDE, PRACOVNÍ SCHŮZKU I NÁLADU. VIR OPARU V SOBĚ NOSÍ 80 PROCENT LIDÍ
- 50 JÓGA JE ŽIVOTNÍ STYL**
PRAVIDELNÉ CVIČENÍ JÓGY PŘINÁŠÍ TĚLU SPOUSTU BONUSŮ: NAPŘÍKLAD ZLEPŠUJE PAMĚŤ, PŮSOBÍ PROTI DEPRESI A ZLEPŠUJE IMUNITU
- 52 DŘÍV, NEŽ BUDE POZDĚ**
RAKOVINA DĚLOŽNÍHO HRDLA JE V ČESKÉ REPUBLICE DIAGNOSTIKOVÁNA ASI U 800 ŽEN ROČNĚ. NA ONEMOCNĚNÍ ZEMŘE ZHRUBA JEDNA ŽENA KAŽDÝCH 25 HODIN. ČASTO ZBYTEČNĚ

- 54 LÉČIVÁ MOC VODY**
VODNÍ LÉČBĚ VĚŘILI I STAŘÍ ŘEKOVÉ A ŘÍMANÉ. PŘESTOŽE DNES VĚTŠINA LIDÍ DÁVÁ PŘED DIVY PŘEDNOST DŮKAZŮM, K MNOHÝM METODÁM PŘEDKŮ SE POKORNĚ VRACÍME
- 57 KDYŽ KOSMETIKA „ZLOBÍ“**
STATISTIKA HOVOŘÍ JASNĚ: KAŽDÁ Z NÁS DENNĚ NA TĚLO POUŽÍJE V PRŮMĚRU SEDM KOSMETICKÝCH PROSTŘEDKŮ. NENÍ DIVU, ŽE ALERGIČEK PŘIBÝVÁ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 60 NÁVRAT DO HISTORIE: SLOVO K NAŠIM MAMINKÁM A HOSPODYNÍM**
JAK SE KDYSI KOSMETIKA PRODÁVALA A PROPAGOVALA
- 62 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (2)**
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ
- 64 VKROČTE DO JARA S LEHKOSTÍ**
CHCETE PŘIVÍTAT JARNÍ DNY V PLNÉM ZDRAVÍ A SÍLE, CÍTIT SE FIT A V DOBRÉ PSYCHICKÉ POHODĚ? SNAŽTE SE, ABY VÁŠ JÍDELNÍČEK BYL CO MOŽNÁ NEJPESTŘEJŠÍ A NEZATĚŽOVAL ZBYTEČNĚ TRÁVENÍ