



6 RTĚNKA JAKO SYMBOL SVOBODY
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 GRANÁTOVÁ JABLKA OMLAZUJÍ
NOVINKY ZE SVĚTA

9 SVĚTLO LÉČÍ TĚLO I DUŠI
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 ZRCADLO, ŘEKNI MI...
AKNÉ, PIGMENTOVÉ SKVRNY, SUCHÁ PLEŤ, ZAČERVENÁNÍ A DALŠÍ KOŽNÍ PROBLÉMY TRÁPÍ MNOHO TEENAGERŮ I DOSPĚLÝCH. EXISTUJE NĚKOLIK OPATŘENÍ, KTERÁ VEDOU KE ZLEPŠENÍ

16 JAK STÁRNOUT, ANIŽ BYCHOM BYLI STAŘÍ
JUBILEJNÍ 20. ROČNÍK SVĚTOVÉHO KONGRESU ESTETICKÉ MEDICÍNY A ANTI-AGINGU V MONAKU LETOS OPĚT TRADIČNĚ ZAČÁTKEM DUBNA PŘEDSTAVIL NEJLEPŠÍ NOVINKY V OBORU

20 POVINNOSTI PODNIKATELE A PRÁVA ZÁKAZNÍKA V SALONU
RADÍ INĚ. MONIKA DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

22 JAK UŠETŘIT V KOSMETICKÉM SALONU, ABY KLIENTKY NIC NEPOZNALY?
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

23 JAK PEČOVAT O PLEŤ S BLÍŽÍCÍM SE LÉTEM?
POKUD CHCETE MÍT KRÁSNOU A ZDRAVOU PLEŤ, JE NĚKOLIK ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL, JAK TOHO DOSÁHNOUT

26 OD PAZOURKU K LASERŮM
HISTORIE ODSTRAŇOVÁNÍ CHLOUPKŮ A SOUČASNÉ METODY DEPILACE A EPILACE

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

32 POZOR, PADAJÍ VLASY!
VLASY JSOU V POSLEDNÍ DOBĚ VELKÉ TÉMA. MNOHO ŽEN SI STĚŽUJE NA JEJICH PADÁNÍ. MŮŽEME SE JENOM DOHADOVAT, ZDA JE TO DŮSLEDEK PRODĚLANÉHO COVIDU NEBO STRESU. DŮVOD NENÍ DŮLEŽITÝ. ZAMĚŘME SE RADĚJI NA ŘEŠENÍ

33 INTELIGENTNÍ A ZDRAVÁ EXFOLIACE
POKUD TOUŽÍTE MÍT ZÁŘÍCÍ, ZDRAVOU A ČISTOU PLEŤ, JAKÁ JE V MÓDĚ, JE ČAS ZAČÍT ZAVÁDĚT PEELING DO VAŠÍ RUTINY PÉČE O PLEŤ, ABY BYLA POKOŽKA ZÁŘIVÁ PO CELÝ ROK

DOKONALÉ TĚLO

36 LETNÍ TĚLO NENÍ SEN
ŽIJÍ PRÝ MEZI NÁMI ŽENY, KTERÉ SI MŮŽOU OBLÉKNOUT A DOPNOUT VŠE, CO SI KDY BĚHEM SVÉHO ŽIVOTA POŘÍDILY. JENŽE JSOU I TAKOVÉ, KTERÉ S UDRŽOVÁNÍM SVÉ POSTAVY MUSÍ BOJOVAT



- 40 V POHODĚ!**
NA NEJTEPLEJŠÍ ČÁST ROKU, SPOJENOU S PRÁZDNINAMI NEBO DOVOLENOU, SE ZPRAVIDLA TĚŠÍME. ŽE NÁS JEŠTĚ TÍŽÍ NĚJAKÉ DEKO NAVÍC? ŽE NÁM LOŇSKÉ PLAVKY ZPUCHŘELY? MÁVNĚTE NAD TÍM RUKOU. UŽÍVEJTE SI, POKUD MŮŽETE
- 43 POCIŤUJETE ÚNAVU?**
POSTRÁDÁTE ENERGII A DOBRU NÁLADU? MOŽNÁ VÁM CHYBÍ SEROTONIN. NEJEN VYČERPÁNÍ A NÁLADOVOST, ALE I DALŠÍ PSYCHOSOMATICKÉ PORUCHY MŮŽE VYVOLAT NEROVNOVÁHA NEUROTRANSMITERŮ
- 44 JSEM PŘITAŽLIVÁ?**
ČASTÉ FOCENÍ SELFÍČEK A NÁSLEDNÉ SDÍLENÍ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH NÁS NUTÍ ZAMÝŠLET SE ČÍM DÁL TÍM VÍC NAD TÍM, JAK VYPADÁME

VŠE PRO ZDRAVÍ

- 46 TERAPIE, KTERÁ ZBAVUJE TĚLO BOLESTI**
ODSTRANĚNÍ ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ MŮŽE PŘINĚST ROLFTERAPIE, EFEKTIVNÍ METODA NAVRACEJÍCÍ PRUŽNOST A SEBEVĚDOMÍ
- 48 TRPÍTE DIGITÁLNÍ NEMOCÍ?**
PŘÍČINOU BOLESTI ZAD, KLOUBŮ NEBO SVALŮ JE NADMĚRNÉ POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 50 V NÁRUČÍ MARIE**
NEVÍTE, KAM NA DOVOLENOU? ZKUSTE MARIÁNSKÉ LÁZNĚ, NEJMLADŠÍ Z PROSLULÉHO TROJÚHELNÍKU ZÁPADOČESKÝCH LÁZEŇSKÝCH MĚST
- 53 DŮLEŽITÉ MINERÁLY**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 54 KROKY PRO ZDRAVÍ A ČISTOU HLAVU**
POHYB JE V POSLEDNÍCH LETECH MANTROU PREVENTIVNÍ MEDICÍNY. BEZ JEHO KAŽDODENNÍ DÁVKY TRPÍ SRDCE A CÉVY, SVALY A TKÁNĚ, KOSTI A KLOUBY, ŠPATNĚ FUNGUJE MOZEK, NERVY
- 57 NA JAŘE S LEHKOSTÍ**
PŘINÁŠÍME INSPIRACI V PODOBĚ ZDRAVÝCH DOBROT, KTERÉ STOJÍ ZA TO VYZKOUŠET. POSLOUŽÍ JAKO RYCHLÝ OBĚD, SVAČINKA NA VÝLET NEBO MALÝ „HŘÍCH,“ KTERÝ ALE NEOHROZÍ VAŠI FIGURU
- 58 ZDRAVÁ ALTERNATIVA MLÉKA**
ROSLINNÁ MLÉKA JSOU STÁLE OBLÍBĚNĚJŠÍ, A TO NEJEN MEZI TĚMI, KTERÍ TRPÍ POTRAVINOVOU INTOLERANCÍ
- 60 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (3)**
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ
- 62 NÁVRAT DO HISTORIE**
JAK SE PŘED 70 LETY KOSMETIKA BALILA