



6 JAKÉ PLAVKY SE HODÍ PRO VAŠI POSTAVU?
ESTETICKÉ STRÍPKY

7 OBJEVTE SÍLU CHLADU
RESTART MLÁDÍ

8 NESTÁRNĚTE VYSOKOU RYCHLOSTÍ!
NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 LETNÍ DILEMA: SALON, NEBO DÁT PLETI VOLNO?
ZKRÁŠLOVACÍ PROCEDURY UVOLŇUJÍ, POVZBUZUJÍ A ZVLÁŠT V LETNÍCH MĚSÍCÍCH KRÁSNĚ SOUZNÍ S PRÁZDNINOVOU ATMOSFÉROU

14 BUŇKY STAČÍ PROBUDIT
BÝT STÁLE MLÁD A MÍT PĚKNĚ TVAROVANOU POSTAVU, TO JE SEN MNOHA LIDÍ. SPLNĚNÍ TĚCHTO PŘÁNÍ MÁ V „POPISU PRÁCE“ SPOLEČNOST KP MEDICAL. NA LETOŠNÍ ROK OHLÁSILA NOVINKU: VYLEPŠENOU HLAVICI PŘÍSTROJE CELLU M6® ALLIANCE

16 ADVOKÁTKA MUSÍ BÝT PĚSTĚNÁ, ALE PŘIROZENÁ
MGR. LUCIE HANLOVÁ SE V ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘI FELIX A SPOL. SPECIALIZUJE NA RODINNÉ PRÁVO

20 JAKÁ OŠETŘENÍ JSOU V KOSMETICKÝCH SLUŽBÁCH POVOLENA A KTERÁ NESMÍ KOSMETIČKA PROVÁDĚT?
RADÍ ING. MONIKA DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

22 PROČ POSKYTOVAT SILNOU A BEZPODMÍNEČNOU ZÁRUKU SVÝCH SLUŽEB
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

23 CO SI ŽÁDÁ PLEŤ V LÉTĚ?
KŮŽE JE BĚHEM LÉTA VYSTAVENA ZATĚŽKÁVACÍM ZKOUŠKÁM. JAK SE O NI SPRÁVNĚ STARAT, RADÍ KOSMETIČKA LENKA KUBÍKOVÁ, MAJITELKA STUDIA LENKA V BOŘETICÍCH

26 NEJRYCHLEJŠÍ OMLAZENÍ
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ MIKROJEHLIČKOVÁNÍM PŘÍSTROJEM DERMAPEN, KTERÉ V SOUČASNÉ DOBĚ PATŘÍ MEZI NEJOBLÍBENĚJŠÍ PROCEDURY PRO OBNOVU A OMLAZENÍ PLETI

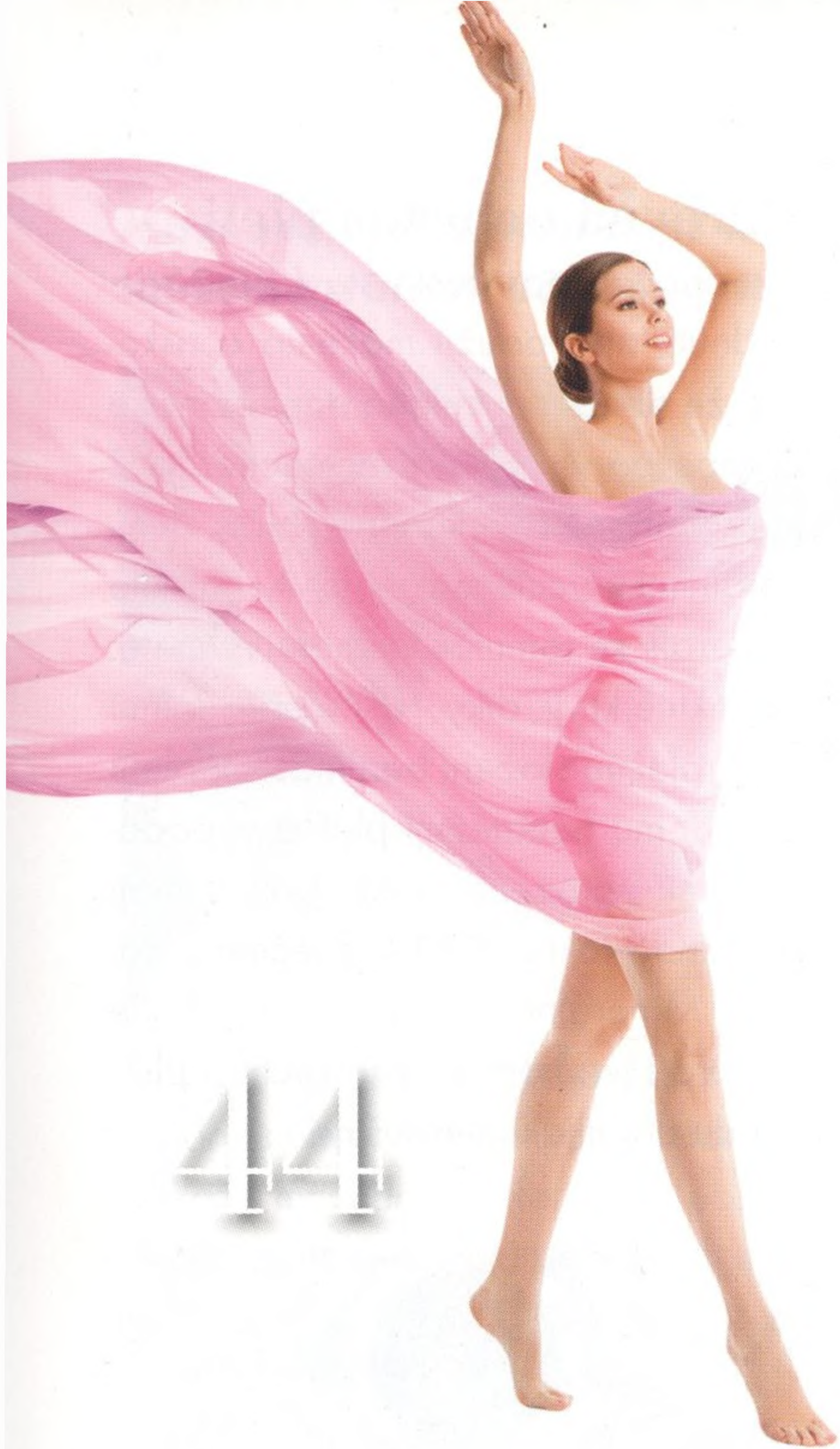
29 KOSMETIKA NA VLASTNÍ RIZIKO – OPRAVDU?
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

30 HURÁ, DOVOLENÁ! BALÍME!
V KUFRU MÁ SVÉ MÍSTO KROMĚ VŠECH DALŠÍCH PŮTRĚBNÝCH VĚCÍ TAKÉ KOSMETIKA. DÍKY NÍ BUDEME U MOŘE I V HORÁCH JEŠTĚ PŮVABNĚJŠÍ A SPOKOJENĚJŠÍ

33 PRO PSYCHICKOU A FYZICKOU HARMONII SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

34 NEZAPOMÍNEJTE NA VLASY!
ZATÍMCO NA OCHRANU POKOŽKY V LÉTĚ MYSLÍME, NA VLASY SE ČASTO ZAPOMÍNÁ. PŘITOM JSOU TO ALE PRÁVĚ ONY, KTERÉ DOSTÁVAJÍ NEJVÍC „ZABRAT“

38 LEHKÉ LETNÍ LIČENÍ
AŤ JEDETE K MOŘI NEBO DO HOR, SLUNCE A SVĚŽÍ VZDUCH ODVEDOU KUS PRÁCE ZA VÁS. DODAJÍ SVĚŽÍ VZHLED PLETI, PAK STAČÍ UŽ JEN MÁLO



DOKONALÉ TĚLO

- 40 NECHTE SI NARŮST NOVOU KŮŽÍ!**
MEZOTERAPIE RŮSTOVÝMI FAKTORY AQ SKIN SOLUTIONS POMŮŽE HLUBOCE HYDRATOVAT A OZDRAVIT POKOŽKU ZE VNITŘ, VYPNOUT A DOKONCE VYŘEŠIT NEJRŮZNĚJŠÍ KOŽNÍ DEFEKTY
- 42 BEZVADNÉ NOHY**
NOHAMA BEZ JAKÉKOLIV VADY SE MOC LIDÍ POCHLUBIT NEMŮŽE. NĚJAKÁ VIDITELNÁ ŽILKA TRÁPÍ OD URČITÉHO VĚKU SNAD KAŽDÉHO. JAK TYTO PROBLÉMY RYCHLE VYŘEŠIT?
- 44 TĚLO HLADKÉ JAKO ALABAŠTR**
EFEKT OMLAZOVACÍCH ZÁKROKŮ JE TEPRVE TEHDY DOKONALÝ, NEZANECHAJÍ-LI PO SOBĚ VIDITELNOU STOPU

VŠE PRO ZDRAVÍ

- 46 OČISTA PODLE SELSKÉHO ROZUMU**
POKUD LIDSKÝ ORGANISMUS DOBRĚ FUNGUJE, DOKÁŽE SE NEČISTOT A USAZENIN ZBAVOVAT SÁM A AUTOMATICKY. JENŽE NĚKDY Z RŮZNÝCH DŮVODŮ „NEJEDE“ NA PLNÝ VÝKON
- 48 CO TRÁPÍ MUŽE A ŽENY V PŘECHODU?**
ROKY ZASTAVIT NELZE, ALE S NEPŘÍJEMNÝMI PROJEVY TĚCHTO STAVŮ JE MOŽNÉ SE VYPOŘÁDAT

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 50 JAK „NEPLAVAT“ V PLÁVANÍ**
POHYB VE VODĚ NÁM POSKYTNE POCIT SVOBODY A LEHKOSTI, JAKÝ NA SUCHU TĚŽKO ZAŽIJEME
- 52 CESTA KE ZDRAVÍ A KRÁSE**
ZKUSTE JÍT VSTRČÍČ ŠTÍHLÉ POSTAVĚ KROK ZA KROKEM PODLE DOPORUČENÍ VÝŽIVOVÉHO PORADCE MGR. RICHARDA HUSOVSKÉHO
- 54 OČOUZENÉ POUCHUTNÁNÍ**
JAK SI VE ZDRAVÍ UŽÍT GRILOVÁNÍ
- 56 OCEÁN V DUŠI A VÍTR VE VLASECH**
STŘEDNÍ PORTUGALSKO JE REGION, KTERÝ LÁKÁ MILOVNICE A MILOVNÍKY NEOKÁZALÉHO LUXUSU, ZDRAVÉHO PŘÍSTUPU K CESTOVÁNÍ A ZÁŽITKŮ SE ZNAČKOU „EXCLUSIVE“
- 59 JDOU VÁM SPRÁVNĚ ORGÁNOVÉ HODINY?**
NĚKTERÝM ŽENÁM TIKAJÍ HODINY BIOLOGICKÉ. TUTO VĚTU SLÝCHÁME ČASTO. ALE JAK VÁM TIKAJÍ TY, CO ŘÍDÍ ORGÁNY? MÁTE JE DOBRĚ SEŘÍZENÉ?
- 60 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (4)**
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ
- 62 NÁVRAT DO HISTORIE**
POVÁLEČNÉ KOSMETICKÉ PLÁNY
- 64 HOT I COOL DOPLŇKY K ROŠTU**
VHODNÉ KOŘENÍ, OMÁČKY A TAKÉ NÁPOJE UMOCNÍ CHUŤOVÉ DOJMY Z GRILOVAČKY.