



6 ELIXÍR MLÁDÍ A ZDRAVÍ
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 SMUTEK URYCHLUJE STÁRNUTÍ
NOVINKY ZE SVĚTA

9 POŘÁDNÁ DÁVKA KYSLÍKU
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 PLEŤ POD OCHRANOU
CHLADNÉ DNY, PLÍSKANICE A MRÁZ ÚTOČÍ NA NAŠI PLEŤ. NA HORÁCH SE ČASTO PŘIDÁVÁ AŽ PŘÍLIŠ INTENZIVNÍ SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ. ZVLÁŠŤ OBLIČEJ A RUCI JSOU V OHROŽENÍ. JAKOU PÉČI NA TUTO DOBU VYBRAT?

12 STÍŽNOSTI A NEPŘÍJEMNÍ KLIENTI A KLIENTKY V KOSMETICKÉM SALONU
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

16 JAKÝ BYL GALA DEN NATINUEL?
ITALSKÁ ZNAČKA, KTERÁ POSKYTUJE PÉČI O PLEŤ VÝHRADNĚ Z RUKOU KOSMETIČEK UNIKÁTNÍMI PŘÍPRAVKY, ZORGANOVALA SETKÁNÍ ODBORNÍKŮ A HOSTŮ, KTERÉ SE PODLE OHLASŮ VELICE VYDAŘILO

18 PROČ VÁM POUZE ŠIKOVNOST A DOBRÁ POVĚST NEPŘINESE VELKÉ PENÍZE
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

19 ODBORNICE RADÍ
JAK PEČOVAT O PLEŤ V ZIMĚ?

20 OŠETŘENÍ PRO ZKLIDNĚNÍ A VITALITU PLETI
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ SÉRY EBERLIN LAB VE ŠKOLICÍM CENTRU EBERLIN BIOCOSMETICS

22 KAM SMĚŘUJE BEAUTY FORUM?
ROZHOVOR S ŘEDITELEM VELETRHU

24 TAKÉ SE ZTRÁCÍTE V POPISECH NA ETIKETÁCH A V REKLAMÁCH KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ?
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

30 ZÁZRAK JMÉNEM RETINOL
ČISTÁ A NEJSILNĚJŠÍ FORMA VITAMINU NAŠÍ POKOŽCE NABÍZÍ OPRAVDU VELKOU SLUŽBU

32 MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR 2022 – PINK BEAUTY
KDO ZVÍTĚZIL V MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR, NA NĚMŽ SE NÁŠ ČASOPIS PODÍLEL JAKO MEDIÁLNÍ PARTNER?

34 KRÁSOU K BLAHOBYTU MYSLI
PRAVIDELNÁ KOSMETICKÁ RUTINA MÁ NEJEN PROSPĚŠNÝ DOPAD NA NÁŠ PŮVAB, ALE STEJNĚ TAK MÁ MOC PEČOVAT DO HLOUBKY O NAŠI VNITŘNÍ POHODU

36 JAKOU TECHNOLOGIÍ SI VYLEPŠIT SALON?
CHYTRÁ SPRCHA, TABLET S ŠIKOVNOU APLIKACÍ NEBO DOKONCE ROBOT. TO JSOU PŘÍKLADY TECHNOLOGIÍ, KTERÉ VÁM MŮŽOU S FUNGOVÁNÍM VAŠEHO SALONU POMOC



- 38 CO DÁT POD STROMEČEK?**
PŘED SVÁTKY JE OPRAVDU Z ČEHO VYBÍRAT
A NIKDY JINDY V ROCE NENAKOUPITE
KOSMETIKU TAK VÝHODNĚ JAKO V TÉTO DOBĚ

DOKONALÉ TĚLO

- 42 JAK VÁM PROUDÍ MÍZA?**
NEČINNOST LYMFY PŮSOBÍ MNOHÉ
PROBLÉMY, NAPŘÍKLAD NEOBLÍBENOU
POMERANČOVOU KŮŽI
- 44 LIPOSUKCE NEBO LIPOLÝZA
ANEK JAK PŘELSTÍT PŘÍRODU**
UŽ JE TAKOVÁ DOBA, ŽE CHCEME VŠECHNO
BRZY A NEJLÉPE HNED. A KDYŽ UŽ SE TO TÝKÁ
PRAKTICKY VŠEHO, TAK PROČ BY MĚLO BÝT
DOSAZENÍ IDEÁLNÍ POSTAVY VÝJIMKOU?
- 47 MÁTE GEN OBEZITY?**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ
O ZDRAVÍ A KRÁSE

VŠE PRO ZDRAVÍ

- 48 MRÁZ PRO IMUNITU I OMLAZENÍ**
I TI NEJZARYTĚJŠÍ NEPŘÁTELE CHLADU SI
MŮŽOU OBLÍBIT KRYOKOMORU, KDE TEPLOTA
PADÁ HLUBOKO POD NULU. POBYT TAM JE
KRÁTKÝ A TERAPEUTICKÝ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 50 DOBROU NOC A SLADKÉ SNY!**
JAK VYUŽÍT DLOUHÉ ZIMNÍ NOCI? NEJLÉPE POSILUJÍCÍM SPÁNKEM!
CO KDYŽ SE ALE NEDOSTAVUJE A S POČÍTÁNÍM OVEČEK SI UŽ
NEVYSTAČÍME?
- 52 ALPSKÝ DETOX**
REPORTÁŽ Z ALPSKÉHO LÁZEŇSKÉHO RESORTU PARK IGLS MEDICAL SPA
- 55 RYCHLE, ALE ZDRAVĚ A CHUTNĚ**
VÍME, ŽE JÍST VE CHVATU JE NEZDRAVÉ, ŽE FAST-FOOD JE JEDNOU
Z PŘÍČIN EPIDEMIE OBEZITY... ALE CO NAPLAT, NĚKDY NÁM JDE HLAVNĚ
O OKAMŽITÝ PŘÍSUN ENERGIE. TÍM LÉPE, KDYŽ JE NAVÍC I VÝŽIVOVĚ
KVALITNÍ A CHUTNÝ
- 56 JEZTE PODLE SVÉHO VĚKU**
MÁLOKTERÁ ŽENA ŘEŠÍ V MLÁDÍ SLOŽENÍ JÍDELNÍČKU, VĚTŠINA Z NÁS
SI VYSTAČILA S PIZZOU, HRANOLKAMI A DALŠÍMI POCHOUTKAMI.
S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM SE ALE SLOŽENÍ STRAVY STÁVÁ ZÁSADNÍM,
MĚLY BYCHOM MU VĚNOVAT VĚTŠÍ POZORNOST
- 58 CHAOS, CO MÁ SVŮJ ŘÁD**
NABÍDNE VÁM ŽIVOT V KRÁLOVSKÝCH APARTMÁ, SILNÝ MÁTOVÝ ČAJ
A ULÍČKY, VE KTERÝCH SE ZTRATÍTE. ROZMAZLÍ VÁS, ALE ZÁROVEŇ
NAUČÍ OSTRÁŽITOSTI A NEÚPROSNÉMU SMLOUVÁNÍ. MAROKO BUDE
NA VAŠE SMYSLY ÚTOČIT ZE VŠECH STRAN
- 62 NÁVRAT DO HISTORIE**
MÝDLA, KRÉMY, PARFÉMY PŘED 90 LETY
- 64 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (6)**
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO
ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ