

34

**6 VRÁSKY JEN OD SMÍCHU!**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

**8 ODHALENÉ TAJEMSTVÍ STÁRNUTÍ**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9 JAK OMLÁDNOUT O PÁR LET ZA PÁR MINUT**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 PLNÝ KUFR KOSMETIKY**  
KOSMETIKU NA DOVOLENOU VYBÍREJTE UVÁŽLIVĚ. VŽDY JDE O KOMPROMIS MEZI NAPLNĚNÍM POTŘEB A VÁHOU ZAVAZADLA

**14 JAK SE Z KOSMETIČKY STANE KOSMETOLOŽKA?**  
ROZHOVOR S DR. INNOU HORBACHOVOU, KTERÁ JE POVOLÁNÍM LÉKAŘKA, A KOSMETIKOU A KOSMETOLOGÍ SE ZABÝVÁ UŽ VÍCE NEŽ 20 LET

**16 JAK SPRÁVNĚ PREZENTOVAT VAŠI KONKURENČNÍ VÝHODU A POZICI VAŠEHO SALONU NA TRHU**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**22 HOLLYWOODSKÁ PROCEDURA**  
MASÁŽ JE VŽDY UŽITEČNÁ A PŘÍJEMNÁ ZÁLEŽITOST. TĚLO OSVĚŽÍ A ROZPOHYBUJE, OBLIČEJ ROZZÁŘÍ. EXISTUJE JICH MNOHO DRUHŮ, STAČÍ SI JEN VYBRAT TU PRAVOU. A ZNÁTE MASÁŽ BUKÁLNÍ?

**24 JAKÉ ČINNOSTI MŮŽETE PROVÁDĚT POD KONKRÉTNÍM ŽIVNOSTENSKÝM OPRÁVNĚNÍM V OBORECH KRÁSY?**  
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**26 KOSMETICKÝ SALON JAKO OÁZA V POUŠTNÍ PÍSEČNÉ BOUŘI**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

**28 „NĚCO“ NAVÍC**  
POKUD SI CHCEME UDRŽET MLADISTVOU A SVĚŽÍ PLEŤ DO POZDŇÍHO VĚKU, MUSÍME ZABOJOVAT NA VÍCE FRONTÁCH

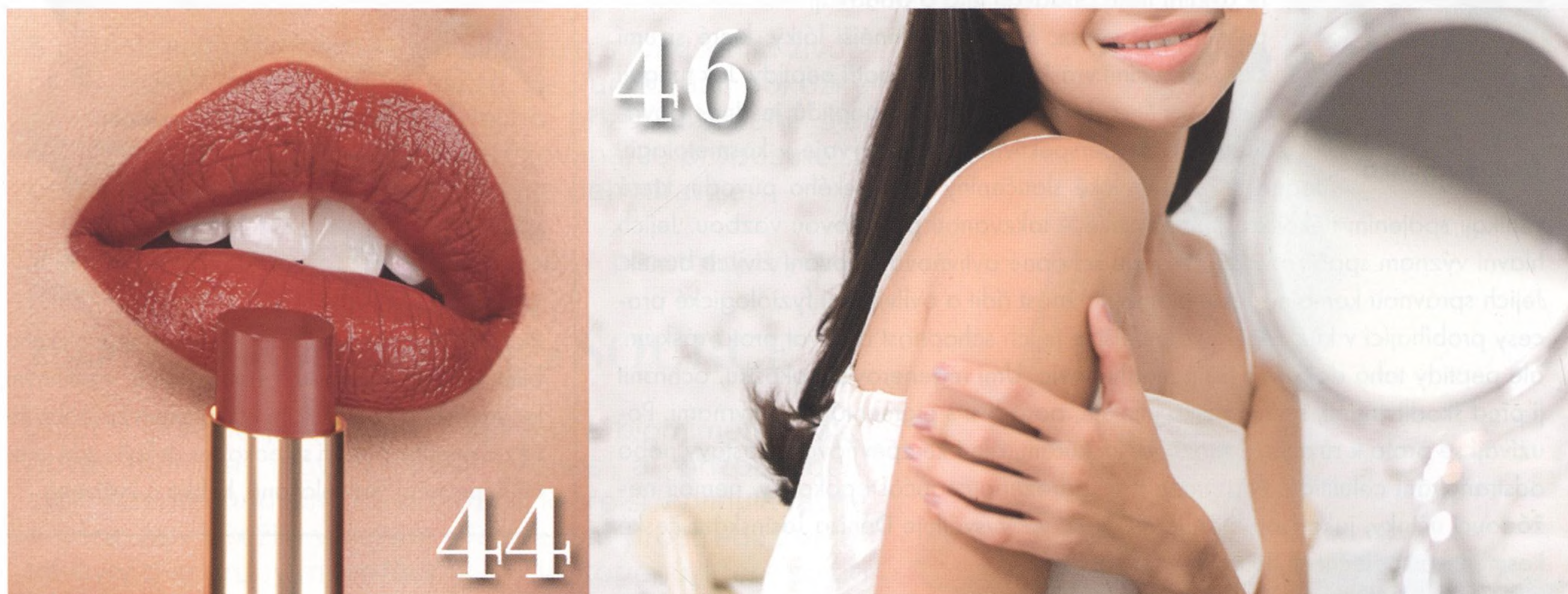
**30 NAVŽDY MLADÁ NA KLINICE KRÁSY PHYRIS**  
REPORTÁŽ Z KOSMETICKÉHO OŠETŘENÍ PERFECT AGE

**32 ZÁZRAK JMÉNEM VOŇATKA**  
ESENCIÁLNÍ OLEJE BYLY V RITUÁLECH KRÁSY VYUŽÍVANÉ OD STAROVĚKU. UŽ PŘED TISÍCI LETY SI LIDÉ VŠÍMALI, ŽE MÁ JEJICH OMAMNÁ VŮNĚ POZITIVNÍ VLIV NA SMYSLY, POCIT POHODY I NA POKOŽKU

**34 VĚDA VE SLUŽBÁCH KRÁSY**  
PŘÍKLADEM ZNAČKY, KTERÁ SVŮJ ÚSPĚCH ZALOŽILA NA SOUSTAVNÉM INTELIGENTNÍM VYUŽÍVÁNÍ VĚDECKÉHO POKROKU, JE FRANCOUZSKÁ SPOLEČNOST L'ORÉAL

**36 PROČ STÁRNEME A PROČ UŽ BYCHOM NEMUSELI (2)**  
TUTO OTÁZKU SI POKLÁDÁ ALENA KLENOT, KTERÁ SE JAKO VIZÁŽISTKA PROSADILA I V HOLLYWOODU





**38 CESTA ZA ZDRAVÝMI VLASY**  
NĚKTERÁ Z NÁS MÁ ZÁVIDĚNÍHODNOU HŘÍVU A NIC MOC PRO NI NEDĚLÁ. JINOU TRÁPÍ VLASY NEPODDAJNÉ, PADAJÍCÍ, MASTÍCÍ SE... DOKONALÁ PÉČE JE ALE TÍM NEJLEPŠÍM LÉKEM SKORO NA VŠECHNY VLASOVÉ PROBLÉMY

**40 LETNÍ PŘÍPRAVKA**  
AŤ UŽ SE NA DOVOLENOU CHYSTÁTE KAMKOLIV, VAŠEMU CESTOVÁNÍ BY MĚLA PŘEDCHÁZET DOBRÁ PRŮPRAVA

**44 RTÍKY K NAKOUSNUTÍ!**  
VÝRAZNÁ ÚSTA NEPOCHYBNĚ OČI PŘITÁHNOU. PROTO SI JE „POŘIZUJEME“, KDYŽ NÁM JE PŘÍRODA NENADĚLKA. MOŽNOSTÍ, JAK JE ZÍSKAT, JE VÍC

## DOKONALÉ TĚLO

**46 KRÁSNÉ PAŽE DO TÍLKA**  
KRÁTKÉ RUKÁVKY UŽ V LÉTĚ NEDOKÁŽÍ ZAKRÝT SKUTEČNOST, ŽE VAŠE RUCI VYPADAJÍ OCHABLE. ŘEŠENÍ SE JISTĚ NAJDE

**49 OČNÍ VADA A PADÁNÍ VLASŮ**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

## VŠE PRO ZDRAVÍ

**50 O TOM SE NEMLUVÍ! ALE MĚLO BY...**  
INKONTINENCE JE NEPŘÍJEMNÝ PROBLÉM, KTERÝ TRÁPÍ NEJEN SENIORY, ALE ČÍM DÁL TÍM ČASTĚJI I MLADŠÍ ROČNÍKY. TENTO PROBLÉM SE DÁ ŘEŠIT, ALE VĚTŠINA POSTIŽENÝCH SE S NÍM NIKOMU ANI NESVĚŘÍ

**52 SE SVOBODNÝMI BOTAMI KE ZDRAVÉ CHŮZI**  
KDYŽ NÁS ZAČNOU TRÁPIT ZÁDA A BOLET KLOUBY, FYZIOTERAPEUT NÁM VYSVĚTLÍ, ŽE SE MUSÍME NAUČIT CHODIT ZNOVU – ZDRAVĚ

**54 JÍDELNÍ MÝTY A ZÁKONY**  
PŘI STRAVOVÁNÍ JE NEJLEPŠÍ ŘÍDIT SE „JÍDELNÍM ZÁKONEM“, KTERÝ HLÁSALI UŽ STAŘÍ ŘEKOVÉ: VŠEHO S MÍROU!

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

**58 AMWC MONAKO 2023: STÁRNUTÍ V PLNÉ KRÁSE**  
V DUCHU TRENDŮ, NOVÝCH PRODUKTŮ A INOVACÍ PROBĚHL NEDÁVNO V MONAKU 21. SVĚTOVÝ KONGRES ANTI-AGINGOVÉ MEDICÍNY AMWC, SVĚTOVÁ AKCE V OBORU LÉKAŘSKÉ ESTETIKY A MEDICÍNY PROTI STÁRNUTÍ

**62 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (3)**  
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY

**64 „LÉKY“ PRO TĚLO A DUŠI Z TALÍŘE I ZE ŠÁLKU**  
MOZAIKA VÝŽIVY