



6 JAK PRODLOUŽIT OPÁLENÍ
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 SE ZDRAVÝMI STŘEVY AŽ DO STOVKY
NOVINKY ZE SVĚTA

9 VÍC NEŽ OMLAZENÍ
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 LETNÍ ROZZÁŘENÍ
TIPY A TRIKY PRO ZDRAVÝ A ZÁŘIVÝ VZHLED PLETI PŮSOBÍ JAKO MALÁ KAŽDODENNÍ KOUZLA

16 PROČ JSOU REFERENCE TAK DŮLEŽITÉ
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**20 NEOBÁVEJTE SE KONTROLY ÚŘADŮ,
BUĎTE PŘIPRAVENI**
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADERNICKÝCH OBORŮ ČR

24 ZÁRUKA MLÁDÍ
VRÁSKY, POVADLOU POKOŽKU, POKLESLE KONTURY – ZKRÁTKA VŠECHNY PROJEVY STÁRNUTÍ MÁ NA SVĚDOMÍ NEDOSTATEK KOLAGENU

**26 KOSMETICKÝ SALON – LEPŠÍ NEŽ SAMOCHVÁLA
JE DOPORUČENÍ**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

28 NEMRAČTE SE!
NEMUSÍTE SE CÍTIT ROZZLOBENÁ NEBO SMUTNÁ, ALE ZKRÁTKA TAK VYPADÁTE, PROTOŽE VAŠE KOUTKY ÚST SMĚŘUJÍ DOLŮ A OČI VYPADAJÍ, JAKO BYSTE TÝDEN NESPALA

**31 OŠETŘENÍ TŘÍFÁZOVÝM
ZK PEELINGEM NA KLINICE
KRÁSY PHYRIS**
REPORTÁŽ Z KOSMETICKÉHO OŠETŘENÍ

32 VLASY NEMAJÍ PRÁZDNINY
LÉTO JE PRO VLASY VELMI NÁROČNÉ OBDOBÍ A JE JEDNO, JESTLI VOLNÝ ČAS TRÁVÍTE U RYBNÍKA, BAZÉNU NEBO MOŘE

36 SEZNAMTE SE, AI
S UMĚLOU INTELIGENCÍ SE POSLEDNÍ DOBOU ROZTRHL PYTEL. POJĎME ZJISTIT, CO TO VLASTNĚ JE A V JAKÉ PODOBĚ SE S NÍ MŮŽEME SETKAT V OBLASTI KOSMETIKY A WELLNESS

38 MOZEK V KONDICI
NETUŠENÁ SÍLA STŘEVNÍCH MIKROBŮ PŘEDSTAVUJE CESTU KE SVĚŽÍMU MOZKU

DOKONALÉ TĚLO

40 JAKÝ MÁTE ZADEČEK?
S DISPOZICÍ K TVARU POSTAVY SE RODÍME, ALE MNOHÉ NEDOSTATKY SE DAJÍ NAPRAVIT

42 HALÓ, TADY PŘÍRODA!
KDY JINDY BYCHOM SI MĚLI DOPŘÁT POHYB NA ČERSTVÉM VZDUCHU NEŽ PŘÁVĚ V LÉTĚ!



- 44 OTÉKAJÍ VÁM V LÉTĚ NOHY?**
VYSOKÉ TEPLoty MŮŽOU PRO ORGANISMUS PŘEDSTAVOVAT NEPŘÍJEMNOU ZÁTĚŽ. OBZVLÁŠTĚ PRO DOLNÍ KONČETINY, V NICHŽ SE HROMADÍ KREV A PAK SE DOSTAVÍ POCIT TÍHY, BOLEST A OTOKY
- 46 SVĚT PŘÍRODNÍCH ZÁZRAKŮ**
BYLINKY MAJÍ DLOUHOU HISTORII V MEDICÍNĚ I KOSMETICE A JSOU CENĚNY PRO SVÉ PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ I ZKRÁŠLUJÍCÍ VLASTNOSTI
- 49 SVĚTLEM PROTI CHLOUPKŮM**
HLADKOU KŮŽÍ BEZ PICHLAVÝCH CHLOUPKŮ SI PŘEJE SNAD KAŽDÁ ŽENA. MOŽNOSTÍ, JAK ZÍSKAT POKOŽKU JAKO SAMET, JE VÍCE



VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 50 KDYŽ TUK BOLÍ...**
NĚKTERÝM ŽENÁM SE NEDAŘÍ ZHUBNOUT, AČKOLIV VE SNAŽÍ SEBEVÍC. NĚKDY BÝVAJÍ MYLNĚ DIAGNOSTIKOVÁNY JAKO OBÉZNÍ, VE SKUTEČNOSTI TRPÍ NEMOCÍ ZVANOU LIPEDÉM
- 52 MENOPAUZA – PŘESTÁVKA?
NE, NOVÝ ZAČÁTEK!**
PŘÁTELSKÉ VYBÍDNUTÍ ZUŘÍCÍMU NEBO HYSTERČÍCÍMU ČLOVĚKU: „ZKLIDNI HORMONI!“ SLYŠEL NĚKDY V ŽIVOTĚ ASI KAŽDÝ. A TUDÍŽ VELMI DOBRĚ VÍ, ŽE MU ČASTO NELZE VYHOVĚT. HORMONY SI TOTIŽ S NÁMI DĚLAJÍ, CO CHTĚJÍ
- 55 NASLOUCHEJTE SVĚMU TĚLU**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 MALÉ KARPATY - VELKÝ RELAX**
PANORAMA MALÝCH KARPAT VYRŮSTAJÍCÍ ZE ZELENEHO MOŘE VINIC NAPLŇUJE KLIDEM
- 59 POŽITEK PRO CHUŤOVÉ BUŇKY,
UŽITEK PRO CELÝ ORGANISMUS**
MOZAICA VÝŽIVY
- 60 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (4)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 62 ZA POŽITKY KRÁSY A RELAXACE**
NEJNOVĚJŠÍ SPA PŘÍRŮSTEK V SAINT-TROPEZ PŘEDSTAVUJE IDYLLICKÉ ÚTOČIŠTĚ, KDE MŮŽETE ZAŽÍT HARMONII, VYROVNANOST A KLID JAKO NA PROVENSÁLSKÉM VENKOVĚ, A PŘITOM POUHÝCH PÁR KROKŮ OD CENTRA RUŠNÉHO LETOVISKA