



**6** **AKTIVUJTE SVÉ MLÁDÍ!**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**8** **VYPÍNAČE TUKŮ: NOVÝ KONCEPT HUBNUTÍ**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9** **POZVEDNĚTE SI SEBEVĚDOMÍ**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10** **PLEŤ VOLÁ O POMOC**  
LÉTO BYLO PRO NAŠI POKOŽKU NÁROČNÝM  
OBDOBÍM. PLEŤ MĚNILA BARVU, OBJEVILY SE  
VRÁSKY, PIGMENTOVÉ SKVRNY. VYSLYŠÍME JEJÍ SOS?

**14** **KOSMETIKA S ÚSMĚVEM:  
INSPIRATIVNÍ CESTA ALMAF BEAUTY**  
MEZI ZÁŘIVÝMI KOSMETICKÝMI REGÁLY  
A WELLNESS CENTRY SE ČASTO ZTRATÍ PŘÍBĚHY  
TĚCH, KTERÍ TYTO SVĚTY SPOJILI V JEDINEČNÝ  
A INSPIRATIVNÍ ZPŮSOB. JEDNÍM Z TĚCHTO  
PŘÍBĚHŮ JE PŘÍBĚH ALEXANDRY FRIČOVÉ,  
ZAKLADATELKY SPOLEČNOSTI ALMAF BEAUTY,  
A JEJÍHO BRATRA RICHARDA

**16** **KOSMETICKÝ SALON – BEZ LIDÍ TO NEJDE**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU  
PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE  
V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

**18** **OŠETŘENÍ ZRALÉ PLETI VČETNĚ  
DEKOLTU A POPRSÍ**  
REPORTÁŽ Z OMLAZUJÍCÍHO OŠETŘENÍ  
MENOPAUZÁLNÍ PLETI V PRAŽSKÉM KOSMETICKÉM  
STUDIU GERNÉTIC

**20** **TŘÍDĚNÍ A LIKVIDACE ODPADU  
JE POVINNOSTÍ I NEJMENŠÍHO PODNIKATELE**  
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE  
KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**22** **PROČ SE KLIENTI NEROZHODUJÍ  
JEN PODLE CENY A PROČ BYSTE NEMĚLI ANI VY**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE  
RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**26** **JAKÉ VYBAVENÍ SI POŘÍDIT  
DO KOSMETICKÉHO SALONU**  
UVAŽUJETE O ROZŠÍŘENÍ NABÍDKY SVÉHO SALONU,  
ALE V TECHNOLOGICKÉM ZAŘÍZENÍ SE DOKONALE  
NEVYZNÁTE? POMŮCKOU VÁM MŮŽE BÝT REPORTÁŽ  
Z PRAŽSKÉHO AKREDITOVANÉHO KOSMETICKÉHO  
ŠKOLICÍHO STŘEDISKA BEAUTY AKADEMIE

**28** **PŘÍŠTÍ BOOM MÁ JMÉNO FEMTECH,  
DOUFEJME...**  
FEMTECH JE VŠEOBECNĚ POUŽÍVANÝ POJEM PRO  
TECHNOLOGIE VYVÍJENÉ SPECIÁLNĚ PRO ŽENY, A TO SE  
ZAMĚŘENÍM NA JEJICH ZDRAVÍ A WELLNESS

**32** **NAPOJTE ŽÍZNIVOU PLEŤ!**  
S PŘÍCHODEM CHLADNĚJŠÍCH DNÍ SE NÁM NESTÝSKÁ  
JEN PO SLUNCI A LETNÍCH RADOVÁNKÁCH. ČASTO NÁS  
ROZESMUTNÍ I POHLED DO ZRCADLA: KAM SE ZTRATIL  
LETNÍ JAS?

**38** **ZDRAVÍ ZAČÍNÁ V ÚSTECH**  
KRÁSNÉ ZUBY A ZÁŘIVÝ ÚSMĚV JSOU ZNAKEM  
ATRAKTIVITY A DODÁVAJÍ NÁM SEBEVĚDOMÍ. PROTO JE  
DŮLEŽITÉ MÍT ZDRAVÝ CHRUP

**42** **MOZEK V KONDICI (2)**  
NETUŠENÁ SÍLA STŘEVNÍCH MIKROBŮ PŘEDSTAVUJE  
CESTU KE SVĚŽÍMU MOZKU



- 44 VLASOVÉ OBČERSTVENÍ**  
LÉTO A ČAS DOVOLENÝCH SKONČILY. JSME ODPOČATÉ A PLNÉ SÍLY, NAŠE VLASY JSOU NA TOM ALE O POZNÁNÍ HŮŘ. CO S TÍM?

## DOKONALÉ TĚLO

- 46 S KŮŽÍ NA TRH**  
KDYŽ SE V MLADŠÍM VĚKU ZBAVÍME PROJEVŮ AKNÉ, TĚŠÍME SE, ŽE JSOU PROBLÉMY S PLETÍ KONEČNĚ PRYČ... JENŽE ČAS PŘINESE PROBLÉMY NOVÉ
- 49 JAK SE ZBAVIT DIASTÁZY?**  
ROZESTUP PŘÍMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ BÝVÁ PŘIROZENÝM JEVEM PO PORODU. STAV SE VĚTŠINOU PO URČITÉ DOBĚ ZLEPŠÍ. V HORŠÍM PŘÍPADĚ POMŮŽE PLASTICKÁ OPERACE. NEŽ SE PRO NI ROZHODNETE, JE MOŽNÉ VYZKOUŠET IDEOMOTORICKOU TERAPII
- 50 PŘITAŽLIVÁ I „TAM DOLE“**  
NA PLASTICKÉ CHIRURGY SE OBRACÍ STÁLE VÍCE ŽEN S PŘÁNÍM OMLADIT V MÍSTECH, KTERÁ ZŮSTÁVAJÍ BĚŽNĚ OČÍM SKRYTA
- 52 LÉK NA ŠTÍHLOU POSTAVU**  
EXISTUJÍ MEZI NÁMI JEDINCI, KTEŘÍ MŮŽOU JÍST, KDY CHTĚJÍ A CO CHTĚJÍ, A NAVZDORY TOMU CELÝ ŽIVOT NOSÍ STEJNOU VELIKOST. MY OSTATNÍ MUSÍME PROTI NADBYTEČNÝM KILŮM NEUSTÁLE BOJOVAT

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 54 CÍTÍTE SE PO CHŮZI UNAVENÍ?**  
TRPÍTE BOLESTÍ KOLEN, KYČLÍ NEBO VÁS ČASTO BOLÍ HLAVA? NA VINĚ MŮŽOU BÝT PLOCHÉ NOHY. OD TOHOTO PROBLÉMU POMÁHAJÍ CVIKY NEBO ZMĚNA OBUVI

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 ISCHIA: TERMÁLNÍ KLENOT STŘEDOMOŘÍ**  
ITALSKÝ ŮSTROV VE STŘEDOZEMNÍM MOŘI NENÍ JEN KRÁSNOU DOVOLENKOVOU DESTINACÍ, ALE TAKÉ ZÁZEMÍM PRO PŘÍRODNÍ LÉČEBNOU MAGII. ZDEJŠÍ TERMÁLNÍ PRAMENY SE STALY ZDROJEM BLAHODÁRNÉ ENERGIE PRO TĚLO I MÝSL
- 58 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (5)**  
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 60 ELIXÍR Z VINNÉ RÉVY**  
VINOTERAPIE JE SKUTEČNÝ KLENOT V BOJI PROTI STÁRNUTÍ PLETI. PONOŘTE SE S NÁMI DO NEZAPOMENUTELNÉHO SPA ZÁŽITKU, KTERÝ NABÍZÍ LUXUSNÍ OŠETŘENÍ NOVOU ZNAČKOU VINÉSIME Z BURGUNDSKA
- 63 TURISTIKA OVLIVŇUJE NAŠI IMUNITU**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 64 JEZME A PIJME, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ**  
MOZAIKA VÝŽIVY