



**6 JAK DOPRAVIT MLÁDÍ?
ESTETICKÉ STŘÍPKY**

**8 SPĚTE, ABYSTE BYLI KRÁSNÍ A ZDRAVÍ!
NOVINKY ZE SVĚTA**

**9 DOPŘEJTE PLETI HLOUBKOVOU
HYDRATACI
RESTART MLÁDÍ**

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 CÉČKOVÁ KOSMETIKA
VITAMIN C JE NEPOSTRADATELNÝ NEJEN PRO NAŠE ZDRAVÍ, ALE I KRÁSU. JE TO ÚČINNÝ BOJOVNÍK PROTI STÁRNUTÍ PLETI, PORADÍ SI I S PIGMENTOVÝMI SKVRNAMI NEBO S AKNÉ

**12 SVĚT SÁM PRO SEBE: KOMUNIKACE
V KOSMETICKÉ KABINĚ**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**14 TRADIČNÍ MICRONEEDLING
V MODERNÍM POJETÍ**
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ NANO DERMAPEREM VEGA NOVÉ GENERACE V SALONU LB V TELČI

16 KOSMETIKA, KTEROU PROŽÍVÁTE DUŠÍ
KONCEM LOŇSKÉHO ROKU OSLAVILA SPOLEČNOST ONMACABIM ROK PŮSOBNÍ V ČESKÉ REPUBLICCE. PŘI TÉTO PŘÍLEŽITOSTI JSME POŽÁDALI OFICIÁLNÍ ZÁSTUPKYNĚ ZNAČKY PANÍ IRINU GORIN, ABY SHRNULA DOSAVADNÍ ÚSPĚCHY A DOSAŽENÉ CÍLE

18 JAK SE STÁT KOSMETIČKOU?
VÍTE, ŽE UŽ NEPOTŘEBUJETE REKVALIFIKAČNÍ KURZ, POKUD CHCETE PODNIKAT V KOSMETICKÉM OBORU, A ŽE CERTIFIKOVANÝ KURZ MŮŽE POŘADAT TĚMĚŘ KAŽDÝ?

**20 5 HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ SE
MAJITELŮM SALONŮ NEDAŘÍ – I. ČÁST**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

22 TRENDY PRO ROK 2024
CO NÁS ČEKÁ V OBLASTI TECHNOLOGIÍ

**26 PROČ BY MĚL MÍT KAŽDÝ PODNIKATEL
ZPRACOVANÉ OBCHODNÍ PODMÍNKY?**
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

27 MARKETING PRO VIZÁŽISTKY

**28 ZIMNÍ VYCHYTÁVKY
PRO POSÍLENÍ TĚLA**
NABÍZÍME VÁM NĚKOLIK TIPŮ, JAK O SEBE PEČOVAT V CHLADNÝCH MĚSÍCÍCH

34 BOJOVNÍK ZA MLÁDÍ
I KDYŽ ELIXÍR VĚČNÉHO MLÁDÍ ZATÍM NIKDO NEOBJEVIL, PŘESTO SE UKAZUJÍ MOŽNOSTI, JAK SI UCHOVAT KRÁSNOU PLEŤ A ZŮSTAT DLOUHO V DOBRÉ TĚLESNÉ I DUŠEVNÍ KONDICI

**36 JAK NESTÁRNOUT?
ODHALOVÁNÍ TAJEMSTVÍ**
JAK PRODLOUŽIT VĚK A ZLEPŠIT OCHRANNÉ FUNKCE BUŇKY



56

48



38 LÉČBA VLASŮ
JSOU VAŠE VLASY SLABÉ, KŘEHKÉ,
PONIČENÉ NEBO VÁM VYPADÁVAJÍ?
ŘEŠENÍ NABÍZEJÍ MODERNÍ STIMULAČNÍ
TERAPIE, KTERÉ REGENERUJÍ KOŽNÍ
BUŇKY A VLASOVÉ FOLIKULY

**42 CHYTRÉ POTRAVINY
A PREVENCE ONEMOCNĚNÍ**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK
A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

DOKONALÉ TĚLO

44 MĚJTE SVÉ TĚLO RÁDY
BODY IMAGE A SELF LOVE, TEDY VZTAH
K VLASTNÍMU TĚLU A LÁSKA SAMA
K SOBĚ, TO JSOU POJMY, KTERÉ POSLEDNÍ
ROKY OVLÁDAJÍ SVĚT A SPOLEČENSKOU
DISKUSI

48 ZIMNÍ ZÁVOD O KRÁSU
POVADLÁ PLEŤ, NEDOKONALOSTI,
ROZŠÍŘENÉ PÓRY A VRÁSKY... PRÁVĚ
NASTÁVÁ ROČNÍ OBDOBÍ, KDY SE
MŮŽETE S POMOCÍ ESTETICKÉ MEDICÍNY
ROZLOUČIT S KOMPLEXY

**51 SLADKÉ POVZBUZENÍ
PRO CHLADNÉ DNY**
DÁT SI KOUSEK ČOKOLÁDY, TO JE DOBRÝ
NÁPAD PO CELÝ ROK. V ZIMĚ SI MŮŽEME
TUTO POCHOUTKU JEŠTĚ VYCHUTNAT
HORKOU. JE TO VLASTNĚ NÁVRAT
KE KOŘENŮM: PŮVODNĚ SE TOTIŽ
KONZUMOVALA TEKUTÁ

52 MENŠÍ, NEŽ SI DOKÁŽETE PŘEDSTAVIT
NANOSKOPIE JE URČENA PŘEDEVŠÍM PRO VYŠETŘENÍ KLOUBŮ.
OPERATÉROVI UMOŽNÍ NAHLÉDNOUT DO JEHO STRUKTURY,
ODHALIT PŘÍČINU BOLESTI A NÁSLEDNĚ JI ODSTRANIT

54 JAK VYUŽÍT ZIMNÍ SPÁNEK
CHYBÍ VÁM ENERGIE A VAŠE NÁLADA JE NA BODU MRAZU?
MŮŽE ZA TO ZPOMALENÝ ZIMNÍ METABOLISMUS. DLOUHÉ
ZIMNÍ VEČERY VŠAK NABÍZEJÍ IDEÁLNÍ PŘÍLEŽITOST ZAVÉST
NOVÉ RITUÁLY, KTERÉ VÁM UMOŽNÍ NEJEN LÉPE PROŽÍT
NEVLÍDNÉ OBDOBÍ

VŠE PR/O ZDRAVÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

56 „VYPOCENÉ“ ZDRAVÍ, KRÁSA A POHODA
SAUNOVÁNÍ JE NEJEN SKVĚLÁ RELAXACE A ZDROJ ENDORFINŮ,
ALE MÁ PROKAZATELNĚ POZITIVNÍ VLIV NA ZDRAVÍ FYZICKÉ
I DUŠEVNÍ, ZKRÁTKA NA CELKOVOU KONDICI I VZHLED

59 SKLENKA A ŠÁLEK PRO ZDRAVÍ
MOZAIKA VÝŽIVY

60 LOISIUM ANEB V RÁJI VÍNA
ENOTURISTIKA JE NA VZESTUPU. VÝLETY DO VINNÝCH
SKLEPŮ A NA VINICE PŘINÁŠEJÍ STRESOVANÝM LIDEM Z MĚST
ZPOMALENÍ, KLID A RELAXACI

64 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY
ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ
PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY