

**6 AI PRO KRÁSU**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**8 HUBNĚTE S PROBIOTIKY!**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9 DOMÁCÍ MIKROJEHLIČKOVÁNÍ**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 ROZSVIŤTE SE!**  
BYLO K VÁM DNES ZRCADLO NEMILOSRDNÉ?  
ODRÁŽELO POVADLOU PLEŤ BEZ JASU A JISKRY?  
KOSMETIKA JE PŘIPRAVENA VÁM POSLOUŽIT

**14 ODBORNÍK NA ÚSPĚŠNÉ SALONY**  
ČLÁNKY RADIMA ANDĚLA NA TÉMA JAK  
S ÚSPĚCHEM VÉST SALON, SE TĚŠÍ VELKÉ OBLIBĚ.  
JISTĚ PROTO UVÍTÁTE, KDYŽ MARKETINGOVÝ  
PORADCE PROZRADÍ NĚCO O SOBĚ

**16 5 HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ SE  
MAJITELŮM SALONŮ NEDAŘÍ - II. ČÁST**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO  
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ  
SALON

**20 JAK SE ZBAVIT ODPOVĚDNOSTI  
V KOSMETICKÉM SALONU**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU  
PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE  
V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**22 OMLAZENÍ: 3 V 1**  
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ EXHILA OD BIOTEC ITALIA  
V BODY CARE CLINIC

**26 ZLATÝ ELIXÍR MLÁDÍ**  
VŠICHNI TOUŽÍME PO ZÁŘIVÉ PLETI. CO BY JI MOHLO  
LÉPE ROZZÁŘIT NEŽ ZLATO? PROTO SE TENTO VZÁCNÝ  
KOV STAL CENĚNÝM POKLADEM I V KOSMETICKÉM  
PRŮMYSLU

**27 MARKETING PRO VIZÁŽISTKY**  
ZAČÍNÁJÍCÍM VIZÁŽISTKÁM RADÍ MARKÉTA  
DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

**30 BIOHACKING: „OPTIMALIZACE“  
DÉLKY ŽIVOTA**  
NOVÝ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ S CÍLEM PRODLOUŽENÍ  
VĚKU ZA POMOCI ZNALOSTI SLOŽITÉHO KOMPLEXU  
ZDRAVÉHO STYLU ŽIVOTA A VYSPĚLÝCH TECHNOLOGIÍ

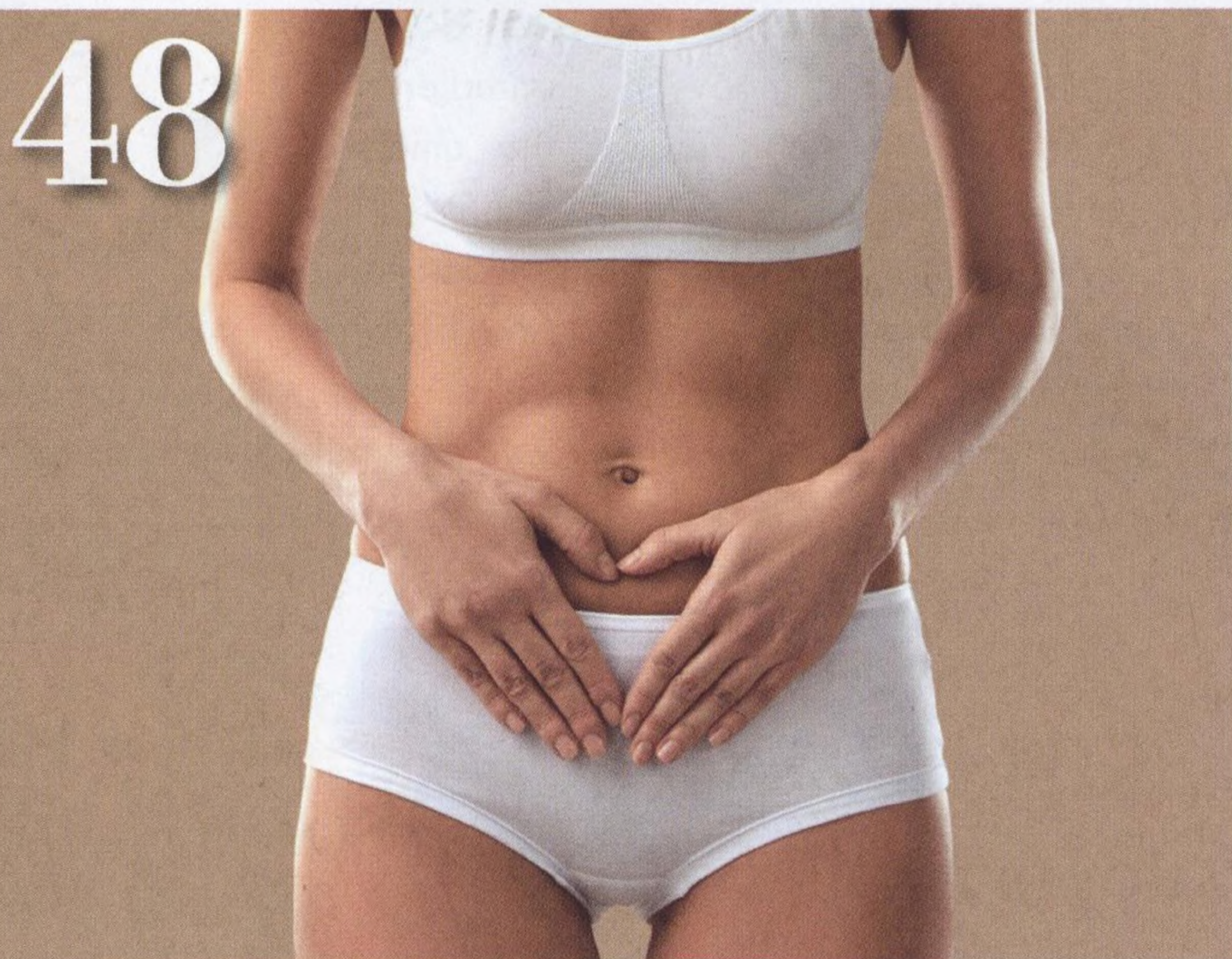
**32 NANOOMLAZENÍ**  
MOŽNOSTI „ODEPSÁNÍ“ PÁR LET VĚKU NABÍZÍ  
OŠETŘENÍ NANO CELLCARE, KTERÉ AKTIVUJE HOJIVÉ  
PROCESY A BUŇKÁM POSKYTUJE POTŘEBNOU VÝŽIVU

**33 ČESKÁ OBCHODNÍ INSPEKCE MŮŽE  
KONTROLOVAT I SLUŽBY V SALONECH**  
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ  
Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH  
OBORŮ ČR

**34 JARNÍ VLASOVÉ ODHALENÍ**  
PO ZIMĚ, SUCHÉM VZDUCHU A STŘÍDÁNÍ TEPLOT  
BÝVÁ NAŠE HŘÍVA UNAVENÁ, VYSUŠENÁ, BEZ LESKU  
A ZPLIHLÁ Z ČEPICE; PROBERME JI SPRÁVNOU PÉČÍ

**36 VELKOLEPÝ ZÁPAS ANEB  
DLOUHOVĚKOST DNES**  
JAKÝ JE VÝZNAM VÝZKUMU VĚDY A JEJÍ APLIKACE DO  
ŽIVOTA V BOJI PROTI STÁRNUTÍ

**38 ZMĚNY VE VEDENÍ UNIE KOSMETIČEK**



## DOKONALÉ TĚLO

### 40 PROČ NEHUBNU?

S BLÍŽÍCÍM SE JARNÍM A LETNÍM ODHALOVÁNÍM SE STUPŇUJE NAŠE SNAHA PO DOSAŽENÍ ŠTÍHLÉ POSTAVY. NĚKDY SI AŽ ZOUFÁME: CO DĚLÁM ŠPATNĚ, ŽE VÁHA NE A NE JÍT DOLŮ?

### 44 GENETIKA STÁRNUTÍ

NAŠE PLEŤ JE CELOROČNĚ VYSTAVENA VLIVŮM, KTERÉ JÍ NE VŽDY SVĚDČÍ. A KROMĚ TOHO ZA TO, JAK ZACHOVALE V URČITÉM VĚKU VYPADÁME, MŮŽE DĚDIČNOST

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

### 46 CHOĎTE DO POSILOVNY IMUNITY!

PŘEKONALI JSTE ZIMU BEZ JEDINÉ RÝMY NEBO VIRÓZY? GRATULUJEME, POKUD JE TO OTÁZKA SOUSTAVNÉ PÉČE O ZDRAVÍ, A NE JEN ŠTĚSTÍ, ŽE JSTE SE NENAKAZILI

### 48 TAJEMSTVÍ ŽENSKÉ SÍLY

PÁNEVNÍ DNO PATŘÍ K ČASTO OPOMÍJENÝM ČÁSTEM NAŠEHO TĚLA, PŘITOM V SOBĚ SKRÝVÁ KLÍČ K NAŠÍ VITALITĚ, SEXUALITĚ A ŽIVOTNÍMU POTENCIÁLU

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

### 50 GUA ZNAMENÁ ŠKRÁBAT

GUASHA JE V TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ OBLÍBENÁ TECHNIKA MASÁŽE. POUŽÍVAJÍ SE PŘI NÍ RŮZNÉ VZÁCNÉ KAMENY, KTERÉ PODLE PŘÍRODNÍHO LÉČITELSTVÍ NESOU KONCENTROVANOU ENERGII MATKY ZEMĚ

### 52 VODA JE LÉK

ORGANISMUS KOJENCE TVOŘÍ Z PĚTASEDMDESÁTI PROCENT VODA. I KDYŽ SE JEJÍ OBJEM V TĚLE POSTUPNĚ SNIŽUJE, DOSTATEČNĚ ZÁSOBENÍ VODOU JE DŮLEŽITÉ V KAŽDÉM VĚKU – PRO ZDRAVÍ I KRÁSU

### 54

### ELIXÍR KRÁSY Z VYSOKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠKY

NĚKTERÉ ALPSKÉ BYLINY DOKÁŽÍ POSÍLIT POKOŽKU STEJNÝMI MOLEKULAMI, KTERÉ JIM POMÁHAJÍ PŘEŽÍT V NÁROČNÝCH VYSOKOHORSKÝCH PODMÍNKÁCH

### 56

### NEALKO JE IN

MOZAIKA VÝŽIVY

### 57

### MŮŽOU JÁTRA BOLET?

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

### 58

### OD BOOMERŮ PO GENERACI ALFA

O GENERAČNÍCH ROZDÍLECH SE MLUVÍ ČASTO. LIDÉ PROŽÍVAJÍCÍ SVŮJ ŽIVOT VE STEJNÉM OBDOBÍ MAJÍ TOTIŽ PODOBNÉ ZÁŽITKY A Z NICH VYPLÝVAJÍCÍ HODNOTY A CHOVÁNÍ. VELICE ZAJÍMAVÉ JE, JAK SE PODLE ROKU NAROZENÍ LIŠÍ NÁŠ VZTAH K MODERNÍM TECHNOLOGIÍM

### 61

### NASLOUCHEJTE MĚNÍCÍM SE POTŘEBÁM TĚLA

JE DŮLEŽITÉ ZNÁT SVŮJ CYKLUS, VNÍMAT POTŘEBY SVĚHO TĚLA PŘIZPŮSOBIT MU I JEDNOTLIVÉ AKTIVITY V PRŮBĚHU MĚSÍCE

### 62

### MAMUTÍ KOST, NEBO ZLATO?

OD PRAVĚKÝCH ČASŮ LIDÉ NOSILI KLENOTY JAKO DŮKAZ MOCI NEBO NÁBOŽENSKÝCH PŘESVĚDČENÍ, V MODERNÍ DOBĚ SE STALY NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ SEBEVYJÁDŘENÍ A ODRAZEM STYLU

### 64

### ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)

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