

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

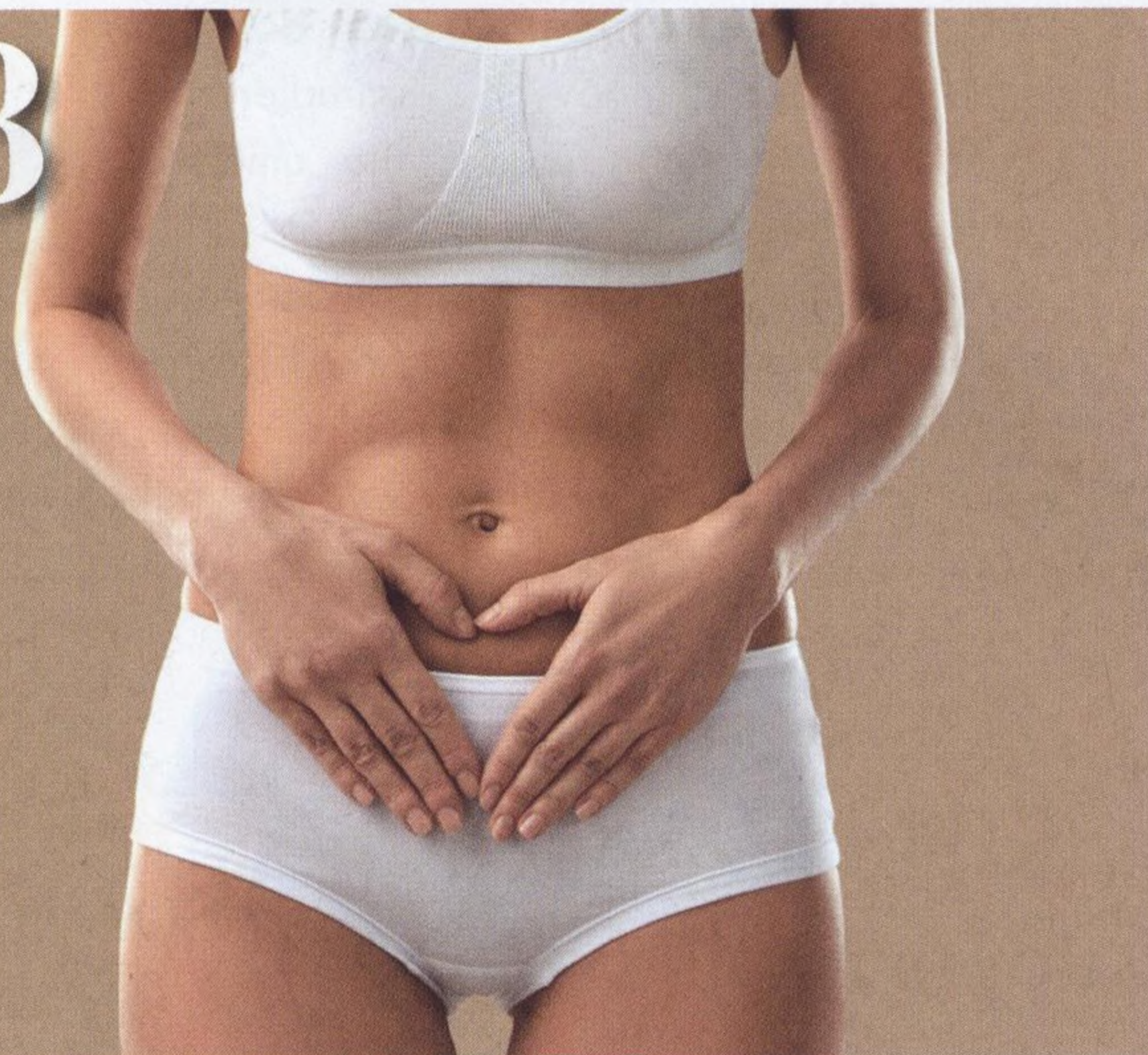
36 VELKOLEPÝ ZÁPAS ANEB
DLOUHOVĚKOST DNES
JAKÝ JE VÝZNAM VÝZKUMU VĚDY A JEJÍ APLIKACE DO
ŽIVOTA V BOJI PROTI STÁRNUTÍ

38 ZMĚNY VE VEDENÍ UNIE KOSMETIČEK



62

48



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 SEBEVYJÁDRĚNÍ 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