



**6 PROČ STÁRNEME?**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**8 KETODIETA JAKO PREVENCE STÁRNUTÍ**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9 INTENZIVNÍ, ALE ŠETRNÝ**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 NOČNÍ SMĚNA**  
ZATÍMCO SPÍTE, PEČUJÍCÍ KOSMETIKA SE POSTARÁ O TO, ABY SÍLU NABRALA I VAŠE PLEŤ. NOČNÍ REŽIM PÉČE UMOŽŇUJE POKOŽCE DOKONALOU REGENERACI

**20 VYDATNÁ PORCE HYDRATACE**  
TĚŽKO SE VYBÍRÁ OBDOBÍ, KTERÉ BY NAŠI POKOŽKU VÍCE NEBO MĚNĚ NEZATĚŽOVALO. VHODNÁ PÉČE SE JÍ PROTO HODÍ VŽDY. POKUD MÁTE POCIT, ŽE UŽ SI NEVYSTAČÍTE JEN S KOSMETICKÝMI PRODUKTY, MŮŽETE VSADIT NA MODERNÍ TECHNOLOGIE

**21 JAK SI ZAJISTIT PRÁCI I V „OKURKOVÉ SEZONĚ“**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

**26 ČÍSLA V KOSMETICKÉM SALONU**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**28 „UČÍM SE KAŽDÝ DEN“**  
MARGITA SKŘENKOVÁ PATŘÍ MEZI NAŠE NEJKREATIVNĚJŠÍ A NEJODVÁŽNĚJŠÍ MAKE-UP ARTISTY. MNOHO LET LÍČILA V TÝMU S NEJLEPŠÍMI SVĚTOVÝMI VIZÁŽISTY NA FASHION WEEKU V NEW YORKU

**30 POZOR NA KONTRAINDIKACE V KOSMETICKÉ PÉČI!**  
MUDR. JULIA BENEŠOVSKÁ OBJÁŠŇUJE, KDY JE NUTNÉ VYLOUČIT URČITOU KOSMETICKOU PÉČI

**32 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ PODLE NEJNOVĚJŠÍCH TRENDŮ**

DUBNOVÝ KONGRES AMWC V MONAKU NABÍDL ODBORNÉ I ŠIRŠÍ VEŘEJNOSTI ZPRÁVU, ŽE INVAZIVNÍ PROCEDURY, KTERÉ JSOU SVOU POVAHOU ŠKODLIVÉ, BY MĚLY BÝT ODLOŽENY NA CO NEJDÉLE

**34 NALEPTE SI MLÁDÍ!**  
MÁTE STRACH Z JEHĚL, O RADIKÁLNĚJŠÍM OMLAZENÍ SKALPEM ANI NEUVAŽUJETE? V TAKOVÉM PŘÍPADĚ BY VÁM MOHLA VYHOVOVAT ZCELA NEINVAZIVNÍ A PŘIROZENÁ METODA ODSTRANĚNÍ VRÁSEK: KOSMETICKÉ TEJPOVÁNÍ

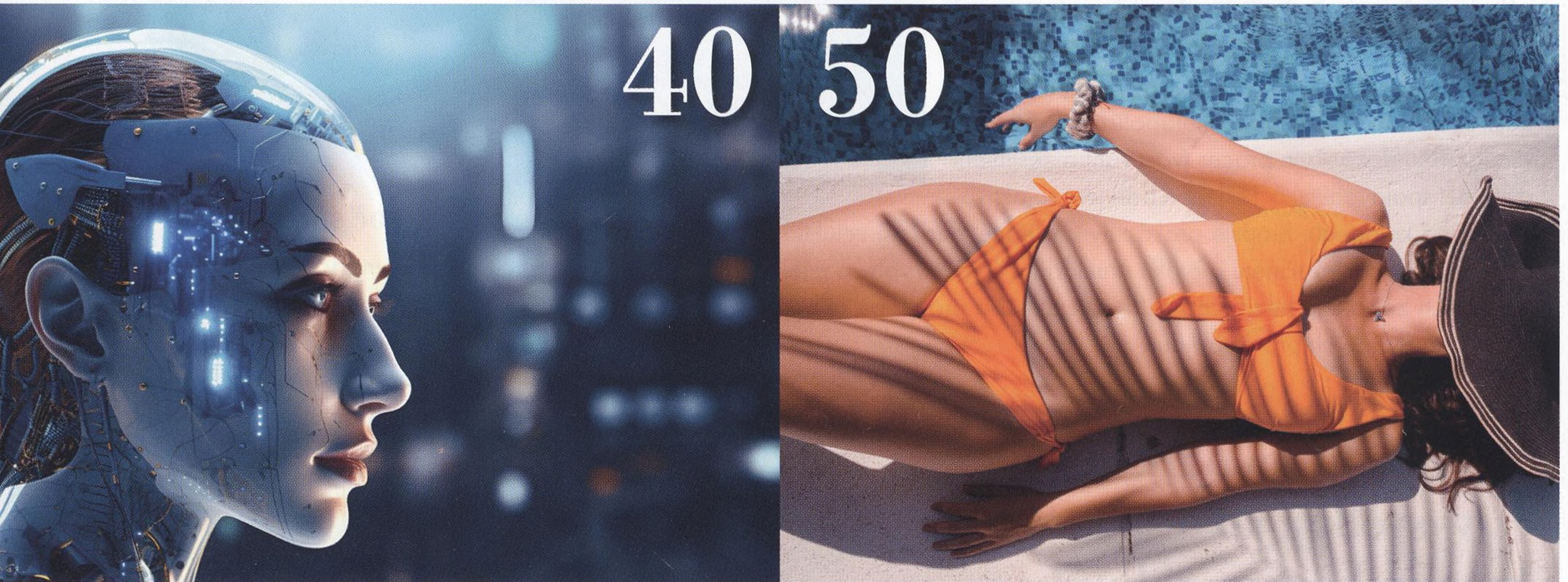
**35 JAK VYTVOŘIT PORTFOLIO VIZÁŽISTY?**  
ZAČÍNÁJÍCÍM VIZÁŽISTKÁM RADÍ MARKÉTA DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

**36 ZA CO NESE ODPOVĚDNOST KOSMETIČKA A ZA CO DISTRIBUTOR ZNAČKY?**  
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**38 NA VINĚ JSOU BAKTERIE, NIKOLI SLADKOSTI**  
VZHLEDEM K TOMU, ŽE OBEZITA JE DŮSLEDKEM NARUŠENÉHO METABOLISMU, JE NA MÍSTĚ SI PŘIPOMENOUT MECHANISMUS, JENŽ SLOUŽÍ K UDRŽOVÁNÍ VYROVNANÉ HLADINY CUKRU V KRVÍ

**40 V PÉČI ROBOTŮ**  
VZNIKÁ NOVÝ SVĚT UMĚLÉ INTELIGENCE, KTERÁ ROBOTŮM UMOŽŇUJE SE UČIT A PŘIZPŮSOVAT SE ZMĚNÁM. JEJICH SCHOPNOSTI JSOU TEDY VELICE UNIVERZÁLNÍ A VÝJIMKOU NENÍ ANI OBLAST PÉČE O ČLOVĚKA





- 42 VŠECHNO, CO CHCETE VĚDĚT O VLASECH A NA CO JSTE SE BÁLY ZEPTAT**  
VLASY STEJNĚ JAKO POKOŽKA HLAVY ODRÁŽEJÍ CELKOVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ŽIVOTOSPRÁVU I STRES. JSTE S JEJICH STAVEM SPOKOJENÉ? POKUD NE, ZAMYSLETE SE, JESTLI O NĚ SPRÁVNĚ PEČUJETE

## DOKONALÉ TĚLO

- 45 CHCI BÝT KRÁSNĚJŠÍ!**  
ODBORNÍCI Z OBORU PLASTICKÉ CHIRURGIE SE SHODUJÍ, ŽE IDEÁLNÍM ČASEM PRO ABSOLVOVÁNÍ NĚJAKÉHO NÁROČNĚJŠÍHO ZÁKROKU JE PODZIM. TEN JE NAŠTĚSTÍ JEŠTĚ DALEKO, MÁME PROTO DOSTATEK ČASU ZVÁŽIT, CO BYCHOM NA SOBĚ CHTĚLY VYLEPŠIT. A TAKÉ KDE ZÁKROK PODSTOUPIT

- 46 RUKU V RUCE**  
HORNÍ KONČETINY JSOU ČASTO OPOMÍJENÉ OBLASTI NAŠEHO TĚLA. DO TÉ DOBY, NEŽ NÁS ZASKOČÍ PIGMENTOVÉ SKVRNY NA HRBETECH RUKOU A POVISLÁ KŮŽE NA PAŽÍCH. NEČEKEJTE TAK DLOUHO!

- 50 MALÁ LETNÍ PŘÍPRAVKA**  
OBDOBÍ PLNÉ SLUNCE, ZÁŘIVÝCH BAREV, OPOJNÝCH VŮNÍ A NEKONEČNÉ ZÁBAVY JE ZA DVEŘMI. JAK SE NA LETNÍ SEZONU PŘIPRAVIT, ABY VAŠE DOVOLENÁ NEBO PRÁZDNINY PROBĚHLY BEZ JEDINÉHO MRÁČKU?

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 54 Z NŮŠÍ BABEK KOŘENÁŘEK DO VĚDECKÝCH LABORATOŘÍ**  
NAŠE BABIČKY NESBÍRALY BYLINKY PO LOUKÁCH A LESÍCH JEN PROTO, ABY JIMI LĚČILY NEDUHY NEBO PRO VYLEPŠENÍ JÍDEL. ODJAKŽIVA SE VĚDĚLO, ŽE NĚKTERÉ ROSTLINY PŮSOBÍ TAKÉ NA KRÁSU

- 55 NEHROZÍ VÁM PREDIABETES?**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 KRÁSA Z MOŘSKÉ VODY**  
THALASSOTERAPIE JE VYNIKAJÍCÍ ZPŮSOB, JAK SI VYLEPŠIT FORMU A ZÁROVEŇ SI UŽÍVAT MOŘE. OPRAVDOVÝ WELL-BEING, JEHOŽ PŘEDNOSTI JSOU ZNÁMY UŽ OD STAROVĚKU

- 58 VYBRAT SI A VYCHUTNAT – TO JE HÓCHŠÓBROVAT**  
V POHOŘÍ NOCKBERGE MŮŽETE OCHUTNAT TO NEJLEPŠÍ, CO NABÍZEJÍ DVĚ RAKOUSKÉ SPOLKOVÉ ZEMĚ. JE TU NÁDHERNÁ A NEZKAŽENÁ PŘÍRODA, DESÍTKY KILOMETRŮ LESŮ A VODA VE TŘECH ZDEJŠÍCH JEZERECH JE ČISTOČISTÁ

- 61 JAK SE NEZNEMOŽNIT?**  
ZNÁTE TY NEPŘÍJEMNÉ POCITY, KTERÉ NA VÁS DOLEHNOU, KDYŽ NEDODRŽÍTE SPOLEČENSKÁ PRAVIDLA?

- 62 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (3)**  
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY

- 64 ZDRAVÍ VE SPIŽI A LEDNIČCE**  
MOZAIKA VÝŽIVY