



6 MYDLENÍM K HUBNUTÍ
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 MED V JOGURTU
= KLÍČ KE ZDRAVÉ MIKROBIOTĚ
NOVINKY ZE SVĚTA

9 BEZ JEHEL A SKALPELU
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 DAŇ ZA DOVOLENOU
LETNÍ ZÁŽITKY PLNÉ SLUNCE, MOŘSKÉ VODY
I KOUPÁNÍ V BAZÉNECH DOKÁŽOU PŘINĚST
SPOUSTU RADOSTI, ALE ZÁROVEŇ ZANECHAJÍ
I NECHTĚNÉ STOPY NA KŮŽI A PROMĚNÍ
LUXUSNÍ ÚČES V NOČNÍ MŮRU

16 ČISTÁ KRÁSA PRO TRPĚLIVÉ
- ORGANICKÁ PLEŤOVÁ KOSMETIKA
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO
SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ
PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

18 DĚSÍ VÁS PŘÍPADNÁ KONTROLA,
KTERÁ SE CHYSTÁ DO VAŠEHO
SALONU?
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ
Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

20 VYSTUPE SE SVÝM SALONEM Z DAVU:
4 TIPY, JAK ZAUJMOUT KLIENTY
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ
SALON

22 NA VÝPLNĚ A BOTOX JEDINĚ K LÉKAŘI
DOPŘÁT SI OMLAZENÍ, AŽ UŽ APLIKACÍ DERMÁLNÍCH
VÝPLNÍ, NEBO BOTULOTOXINU, NENÍ ŽÁDNÝ HŘÍCH. JE
VŠAK VELMI DŮLEŽITÉ ROZMYSLET SI, KAM NA TAKOVÝ
ZÁKROK JÍT A KOMU SVĚŘIT SVŮJ OBLIČEJ

26 BODYGUARD SVĚŽESTI
NÁROČNÉ LETNÍ OBDOBÍ, PŘEMÍRA SLUNÍČKA,
VĚTRU I KLIMATIZACE NAŠI POKOŽKU VYSUŠOVALO
A NAMÁHALO. PRÁVĚ NASTAL ČAS DODAT JÍ
HYDRATACI. NEJLÉPE TO UMÍ KYSELINA HYALURONOVÁ

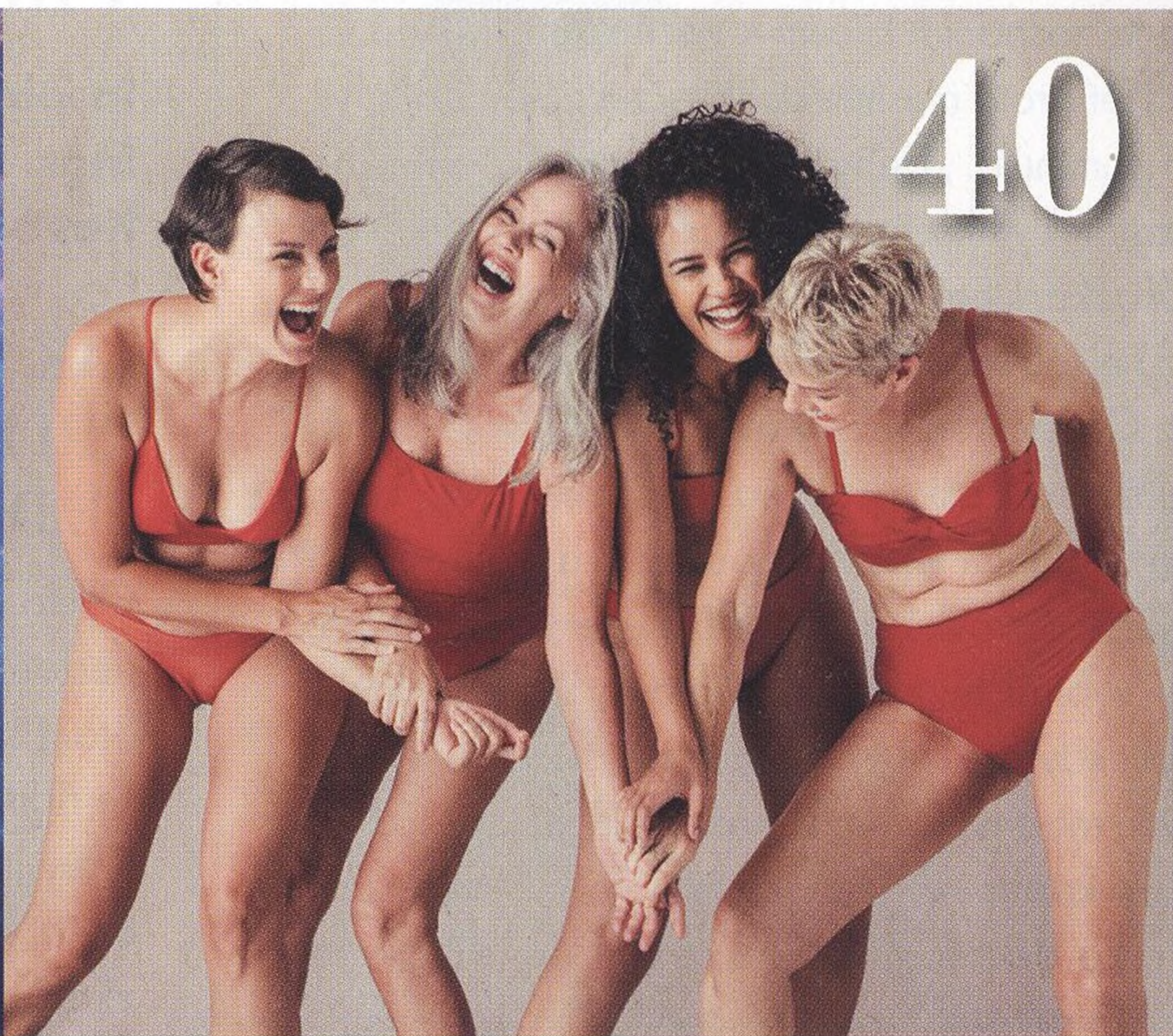
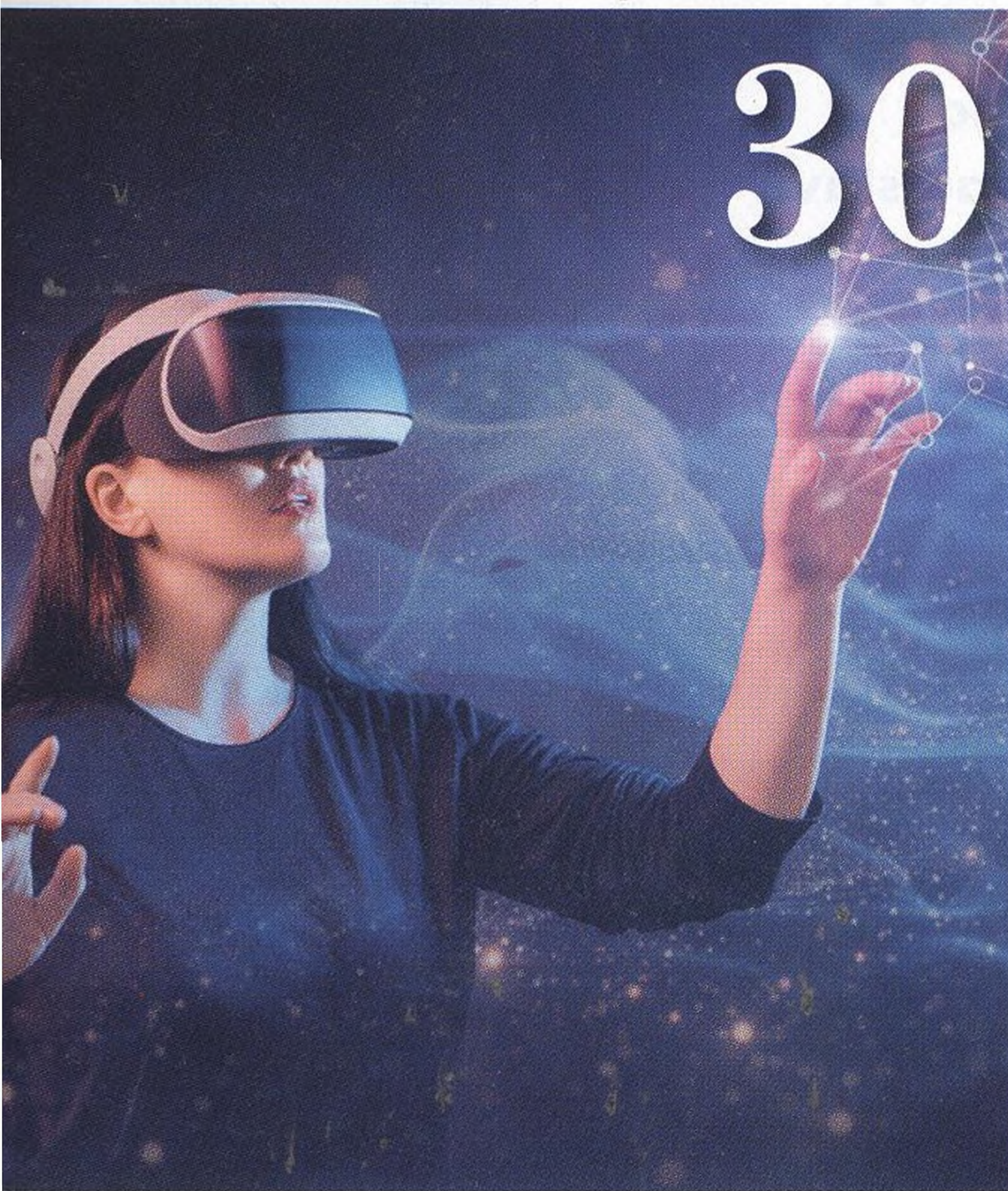
30 MAKEOVER, JAKÝ SVĚT NEVIDĚL
MAKEOVER JE ZMĚNA – BYTU, WEBOVÝCH STRÁNEK,
PRODEJNÍ ZNAČKY NEBO VZHLEDU. UŽ SE NÁM NELÍBÍ,
JAK VYPADÁME, CHCEME TO ZMĚNIT A CÍTIT SE LÉPE

32 TVÁŘ POD MASKOU
OBLIČEJOVÉ MASKY FUNGUJÍ JAKO BÁJEČNÉ
ŽIVOTABUDIČE PRO PLEŤ TVÁŘE. VLASOVÉ MASKY PAK
OŠETŘÍ VYČERPANÉ VLASY

35 BÝT PROFESIONÁLNÍ VIZÁŽISTKOU?
NA TO NENÍ NIKDY POZDĚ!
RADÍ MARKÉTA DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP
INSTITUTE PRAGUE

36 CHCETE MÍT DOVOLENOU PO CELÝ ROK?
SNADNÁ ODPOVĚĎ NA TUTO OTÁZKU ZNÍ:
CHOĎTE DO KOSMETICKÉHO SALONU! PRAVIDELNÁ
OŠETŘENÍ DOKÁŽOU ODSTRAŇOVAT ZNÁMKY
ÚNAVY I PŮSOBNÍ GRAVITACE A UDRŽET TAK PLEŤ
DLOUHODOBĚ MLADISTVOU

37 NOVINKY A ZMĚNY V UNII KOSMETIČEK
PO NEDÁVNÉM OBDOBÍ STAGNACE SE TATO
ORGANIZACE VRACÍ, ABY OBNOVILA ROLI PILÍŘE
PODPORY PRO PROFESIONÁLY V KOSMETICKÉM OBORU
A PŘIDRUŽENÝCH OBLASTECH



- 38 MLADISTVÉ VLASY**
PO LÉTĚ BÝVAJÍ VLASY SUCHÉ, LÁMAVÉ, BEZ LESKU A NĚKDY ZAČÍNÁJÍ I VÍC VYPADÁVAT. JAK JE ZREGENEROVAT?

DOKONALÉ TĚLO

- 40 PROTIVNÍCI PŘIJATELNÝCH TVARŮ**
JAK SE UDRŽET V KONDICI, NEDOVOLIT TĚLU OCHABOVAT, TUČNĚT, TO JE TÉMA, KTERÉ ZAJÍMÁ SKORO KAŽDÉHO
- 43 POVZBUZOVÁK ZDRAVÍ**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 46 BYSTRÝ MOZEK A JAK SI HO UCHOVAT!**
VĚK JE POUZE ČÍSLO, DŮLEŽITÉ JE, JAK SE ČLOVĚK CÍTÍ. NĚKDY JAKO DVACÍTKA, JINDY JAKO STAŘENKA. ALE JAK SE VLASTNĚ STAŘENKA CÍTÍ?
- 48 KŮŽE BEZ KAZU**
JIZVY NÁM MŮŽOU VSTOUPIT DO ŽIVOTA, AŤ SE NÁM TO LÍBÍ, NEBO NE. SAMOZŘEJMĚ, ŽE O NĚ NIKDO NESTOJÍ, ALE KDYŽ UŽ NENÍ ZBYTÍ, JE POTŘEBA SE S NIMI NĚJAK ROZUMNĚ VYPOŘÁDAT.

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 50 JAKÁ JE VAŠE GENETICKÁ VÝBAVA?**
HÁJÍTE KILA NAVÍC, CELULITIDU, NEBO ŠPATNOU PAMĚŤ TÍM, ŽE JSTE JE ZDĚDILI PO RODIČÍCH? NEBUĎTE KE SVÝM PŘEDKŮM NESPRAVEDLIVÍ. VE SKUTEČNOSTI SE VĚTŠINA GENETICKÝCH PREDISPOZIC DÁ ZMĚNIT

- 52 SLOŽITOSTI ŽENSKÉHO ORGANISMU**
ŽENSKÉ TĚLO SE BĚHEM ŽIVOTA POTÝKÁ S HORMONÁLNÍMI VÝKYVY NAPŘÍKLAD BĚHEM TĚHOTENSTVÍ ČI MENOPAUZY, A I V JINÝCH OBDOBÍCH MŮŽE BÝT OSLABENO, PROTO JE TŘEBA POSKYTNOUT MU NEZBYTNOU VÝŽIVU V PODOBĚ VYVÁŽENÉHO POMĚRU VITAMINŮ A MINERÁLŮ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 54 VYLISOVANÉ PRO KRÁSU**
OLEJ, KTERÝ POUŽÍVÁME V KUCHYNI I V KOUPELNĚ A MÍVÁME HO I V DOMÁCÍ LÉKÁRNIČCE, JE SPJATÝ S HISTORIÍ CIVILIZACE
- 56 STARODÁVNÁ CESTA KRÁSY DO PROVENCE**
K JEDNODUCHÉMU ŠTĚSTÍ I KRÁSE NEMŮŽE ČLOVĚK BÝT SNAD BLÍŽE NEŽ V SRDCI PROVENCE, KDE SI VE SPA HOTELU CRILLON-LE-BRAVE MŮŽETE DOPŘÁT UNIKÁTNÍ OŠETŘENÍ
- 60 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 62 ČEŠI A SEX: SPOUSTA PROBLÉMŮ, ALE SPOKOJENOST**
SEX JE U NÁS UŽ DLOUHO PŘEDMĚTEM VĚDECKÉHO BĚHÁNÍ. ZATÍM NAPOSLEDY ZKOUMALI ODBORNÍCI SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ ČESKÉ POPULACE V LETECH 1993-2013
- 64 VZHŮRU DO AKCE!**
MOZAIKA VÝŽIVY