



6 SYNERGICKÝ ELIXÍR
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 KÁWÉČKO
INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU ČASOPISU
KOSMETIKA & WELLNESS

10 VĚDCI POTVRZUJÍ: HLADOVĚNÍ ČISTÍ MOZEK
NOVINKY ZE SVĚTA

11 NA PODPORU REGENERACE
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

12 PÉČE O PLEŤ A MODERNÍ DERMATOLOGIE
DERMATOLOGIE V POSLEDNÍCH LETECH VÝZNAMNĚ
POKROČILA A DNES PŘESNĚJI ROZUMÍME STÁRNUTÍ
PLETI. MODERNÍ PŘÍSTUP STAVÍ NA POCHOPENÍ TĚCHTO
PROCESŮ A NA NĚKOLIKA KLÍČOVÝCH KROCÍCH, KTERÉ
MAJÍ VĚDECKY DOLOŽENÝ EFEKT

16 MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU
PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ
DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**18 GERNÉTIC: JISTOTA PRO KLIENTY I KOSMETIČKY
V POMÍJIVÉM SVĚTĚ BEAUTY TRENDŮ**
ROZHOVOR S MGR. LADISLAVEM KAVANEM, KTERÝ FIRMU
PŘED TŘICETI LETY PŘIVEDL NA ČESKÝ TRH

**20 MÁTE PROBLÉM S CENAMI,
NEBO S PRODUKTIVITOU?**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE
RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

24 OBCHODNÍ PODMÍNKY NEJSOU JEN PAPÍR
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE
KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

30 KRÁSA JAKO TERAPIE
SEBEPÉČE SE Z OKRAJOVÉHO TRENDU STALA SPOLEČENSKÝM
FENOMÉNEM. PODLE NEJNOVĚJŠÍHO PRŮZKUMU POVAŽUJE 82
% LIDÍ WELLNESS ZA JEDNU ZE SVÝCH HLAVNÍCH ŽIVOTNÍCH
PRIORIT

31 JAK HORMONY OVLIVŇUJÍ PLEŤ BĚHEM ŽIVOTA
KLÍČEM K ZDRAVÉ A PEVNÉ POKOŽCE NENÍ JEN VNĚJŠÍ PÉČE,
ALE I HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA

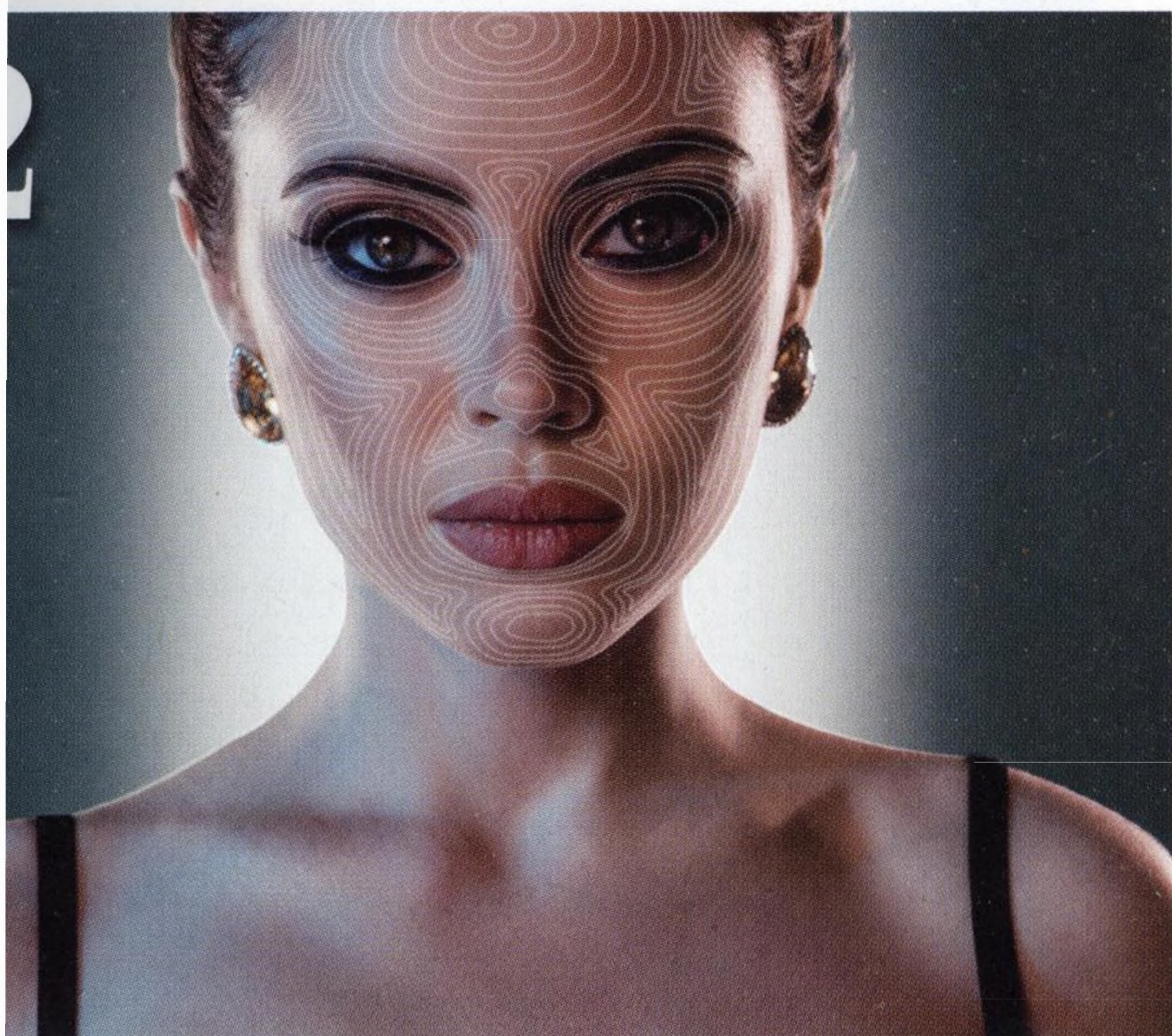
32 JAK STAŘÍ DOOPRAVDY JSTE?
TĚLO MÁ SVŮJ VLASTNÍ „VNITŘNÍ KALENDÁŘ“ A TEN SE NEŘÍDÍ
DATEM V OBČANCE. ODRÁŽÍ SKUTEČNÝ STAV BUNĚK, ORGÁNŮ
A TĚLESNÝCH FUNKCÍ

34 LÉTO KLEPE NA DVEŘE
NEŽ MU OTEVŘEME, ZKONTROLUJME, ZDA JSME NA NEJTEPLEJŠÍ
ROČNÍ OBDOBÍ DOBŘE PŘIPRAVENÉ

**37 MICHAELA SALAČOVÁ:
PŘIROZENÁ KRÁSA NIKDY
NEVYJDE Z MÓDY**
I VÍCE NEŽ DVĚ DEKÁDY PO VÍTĚZSTVÍ V SOUTĚŽI MISS VYPADÁ
MICHAELA SALAČOVÁ SKVĚLE. DNES JE Z NÍ UZNÁVANÁ
MAKE-UP ARTISTKA, KTERÁ ZE VŠEHO NEJRADĚJI PŘEDÁVÁ SVÉ
ZKUŠENOSTI V RÁMCI LEKTOROVÁNÍ V MAKE-UP INSTITUTE
PRAGUE

38 LETNÍ VLASOVÉ VÝZVY
SLUNÍČKO NABÍRÁ NA SÍLE A MILOVNÍCI LÉTA SE RADUJÍ, VLASY
UŽ MĚNĚ. JAK JE OCHRÁNIT?

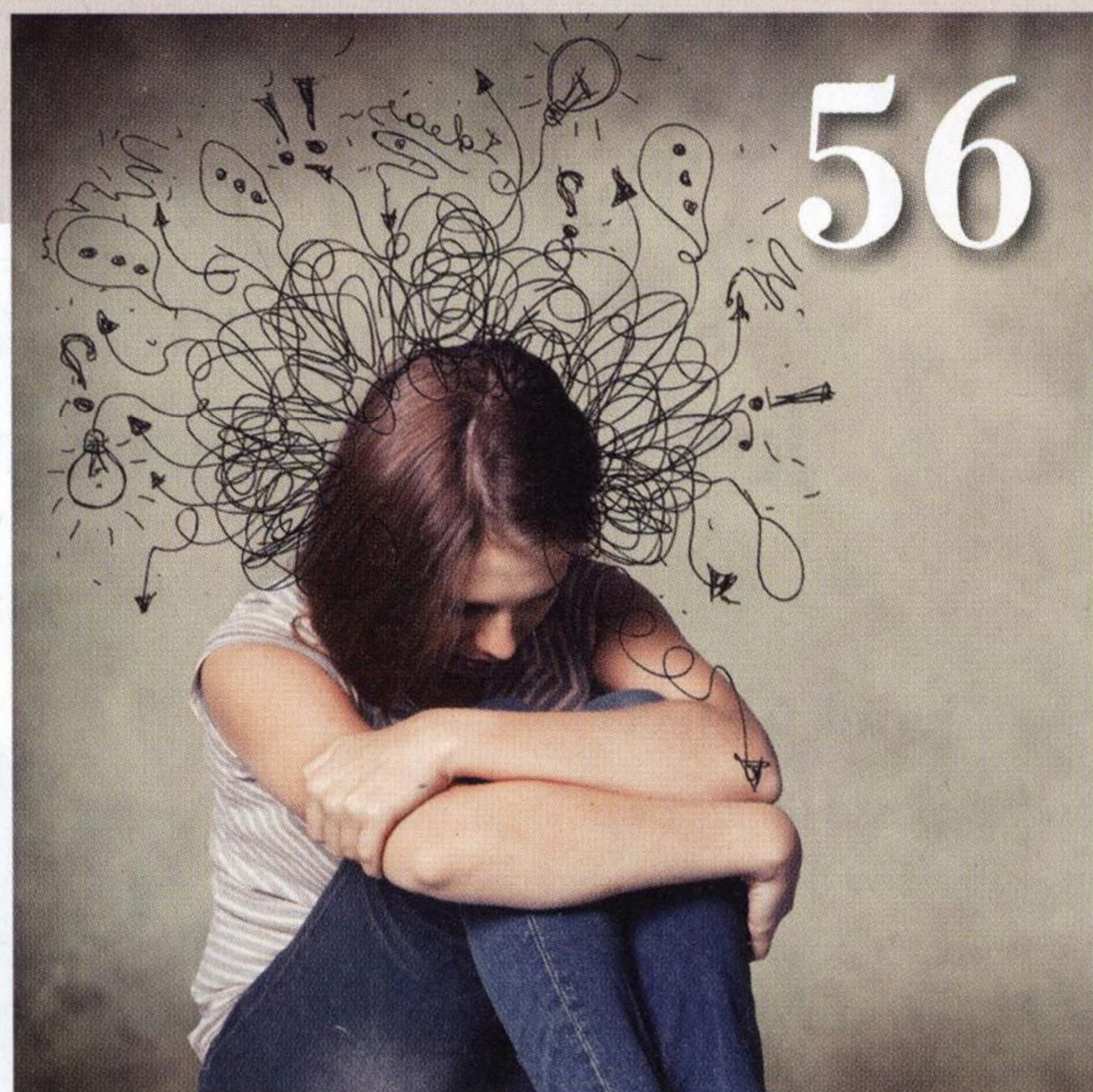
41 NESKRÍPEJTE!
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE



55



56



- 42 VĚK NEOŠÁLÍŠ – NEBO SNAD ANO?**
MEZI STÁRNUTÍM OBLIČEJE A NAŠÍM CELKOVÝM ZDRAVOTNÍM STAVEM EXISTUJE PŘÍMÁ SOUVISLOST
- 44 REGENERACE JAKO NOVÝ SMĚR ESTETICKÉ MEDICÍNY**
REPORTÁŽ ZE SVĚTOVÉHO KONGRESU ESTETICKÉ A ANTI-AGING MEDICÍNY AMWC
- 46 PŮVAB PŘIROZENOSTI**
ESTETICKÁ MEDICÍNA OBJEVUJE VÝHODY AUTENTICKÉ KRÁSY A PŘIROZENÝ VZHLED VÍTĚZÍ NAD „INSTAFILTRY“

DOKONALÉ TĚLO

- 48 DAŇ ZA ZHUBNUTÍ**
REDUKCE VÁHY PŘINÁŠÍ VŠESTRANNOU ZMĚNU, BOHUŽEL I S NEVÍTANÝMI VEDLEJŠÍMI ÚČINKY. DAŇ ZA VYSNĚNOU POSTAVU PLATÍME VRÁSKAMI, POVISLOU KŮŽÍ A ZHORŠENÍM KVALITY VLASŮ
- 52 KDYŽ KŮŽE NENÍ KRÁSNÁ**
KŮŽI MÁME KAŽDÝ JEN JEDNU A NA CELÝ ŽIVOT. ŽIJE S NÁMI, ROSTE S NÁMI A TAKÉ S NÁMI STÁRNE. MŮŽE SAMOZŘEJMĚ I ONEMOCNĚT
- 55 OŠKLIVÁ KÁČÁTKA POD KONTROLOU**
JAK POZNÁTE RIZIKOVÁ ZNAMÉNKA, KDY VYRAZIT NA JEJICH KONTROLU A JAK SE SPRÁVNĚ CHRÁNIT PŘED SLUNCEM? RADÍ PROF. MUDR. JANA TŘEŠŇÁK HERCOGOVÁ, CSC., Z DERMATOLOGIE PROFESORKY HERCOGOVÉ V PRAZE ZE SÍTĚ MULTIKLINIKA

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 56 KDO SE BOJÍ, MŮŽE BÝT NEMOCNÝ**
SOUČASNÁ DEFINICE ZDRAVÍ PODLE WHO ZNÍ: „ZDRAVÍ JE STAV ÚPLNĚ TĚLESNÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ POHODY, A NIKOLI POUZE NEPŘÍTOMNOST NEMOCI NEBO VADY.“ PŘESTO STÁLE JEŠTĚ MNOŽÍ PSYCHICKÉ PROBLÉMY VYSVĚTLUJÍ JAKO ŠPATNÉ CHARAKTEROVÉ VLASTNOSTI

- 58 ENERGETICKÁ KRIZE MOZKU**
V POSLEDNÍ DOBĚ, KDY NARŮSTÁ POČET NEMOCNÝCH S ALZHEIMEROVOU CHOROBU, PŘINÁŠEJÍ VĚDCI V USA NOVÉ POVZBUDIVÉ OBJEVY

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 60 BALZÁM PRO TĚLO I DUŠI**
RAKOUSKO JE NAŠE OBLÍBENÁ DESTINACE. LYŽOVÁNÍ, MĚSTSKÁ ČI HORSKÁ TURISTIKA, CYKLISTIKA, TO JSOU ZNÁMÉ AKTIVITY. NÁŠ JIŽNÍ SOUSED ALE MŮŽE NABÍDNOUT MNOHEM VÍC: SKVĚLE VYBAVENÉ TERMÁLNÍ LÁZNĚ
- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (3)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI
- 64 SLÁVA, NAZDAR VÝLETU!**
MOZAIKA VÝŽIVY