



6 NÁVRAT K PŘIROZENOSTI?
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 KÁWÉČKO
INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU ČASOPISU
KOSMETIKA & WELLNESS

10 NEJLEPŠÍ LÉK NA SVĚTĚ JE POHYB!
NOVINKY ZE SVĚTA

11 MODRÁ PRO KRÁSU I ZDRAVÍ
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

12 TICHÝ SPOJENEC PROTI VRÁSKÁM
PŘI OXIDAČNÍM STRESU, KTERÝ URYCHLUJE PROCES
STÁRNUTÍ, HRAJÍ ZÁSADNÍ ROLI ANTIOXIDANTY

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

**20 ŘEČ TĚLA V SALONU – TICHÁ KOMUNIKACE,
KTERÁ ROZHODUJE O DŮVĚŘĚ KLIENTKY**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE
RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

26 ZISK NENÍ TO, CO ZBYDE
PROČ SI MAJITELKY SALONŮ NEVYPLÁCEJÍ MZDU, A JAK TO
ZMĚNIT

32 GAMIFIKACE: NOVÉ SLOVO, STARÝ PRINCIP
MYŠLENKA, ŽE ČLOVĚK PŘIROZENĚ TÍHNE K TOMU, CO HO
BAVÍ, PLATÍ I V SALONU ČI VE WELLNESS CENTRU

34 SKONČÍ V ČESKU ESTETICKÝ „DIVOKÝ ZÁPAD“?
ESTETICKÁ MEDICÍNA U NÁS PROCHÁZÍ ZÁSADNÍ PROMĚNOU. NA
JEDNÉ STRANĚ STOJÍ MODERNÍ MEDICÍNA, NOVÉ TECHNOLOGIE
A ODBORNÉ POSTUPY. NA STRANĚ DRUHÉ DÁL EXISTUJE ŠEDÁ
ZÓNA NELEGÁLNÍCH A NEODBORNÝCH ZÁKROKŮ

**36 ROZUMÍTE SVÉMU CENÍKU.
ALE ROZUMĚJÍ MU I VAŠE KLIENTKY?**
PROFESIONÁLKY VE SVÉM OBORU SE NEUSTÁLE POSOUVAJÍ DÁL.
NA CENÍKU TO ALE ČASTO NENÍ POZNAT

38 NOVÉ PŘÍSTUPY V LIFTINGU
ZA POSLEDNÍCH DESET LET DOŠLO V CHIRURGII OMLAZENÍ
OBLIČEJE K VELKÝM POKROKŮM, A TO JAK V NAŠEM CHÁPÁNÍ
STÁRNUTÍ, TAK I V POUŽÍVANÝCH TECHNIKÁCH

40 REGENERACE A SPRÁVNÁ PÉČE = KRÁSNÉ VLASY
LÉTO JE PRO NAŠI HŘÍVU ZATĚŽKÁVACÍ ZKOUŠKOU, DOPŘEJME JÍ
PROTO PATŘIČNOU PÉČI

43 MATKY JAKO PRVNÍ BEAUTY VZORY
VZTAH MEZI MATKOU A DCEROU VÝRAZNĚ OVLIVŇUJE I VNÍMÁNÍ
KRÁSY A SEBEVĚDOMÍ

44 LETNÍ LABYRINT
LÉTO PŘINÁŠÍ MNOHO LÁKADEL, TĚŽKO SE JIM ODOLÁVÁ.
UŽÍVEJME SI, ALE MYSLEME TAKÉ NA TO, ABYCHOM NA PODZIM
MÍSTO KRÁSNÝCH VZPOMÍNEK NEŘEŠILY NĚJAKÉ TY ŠKODY
V OBLIČEJI I NA TĚLE

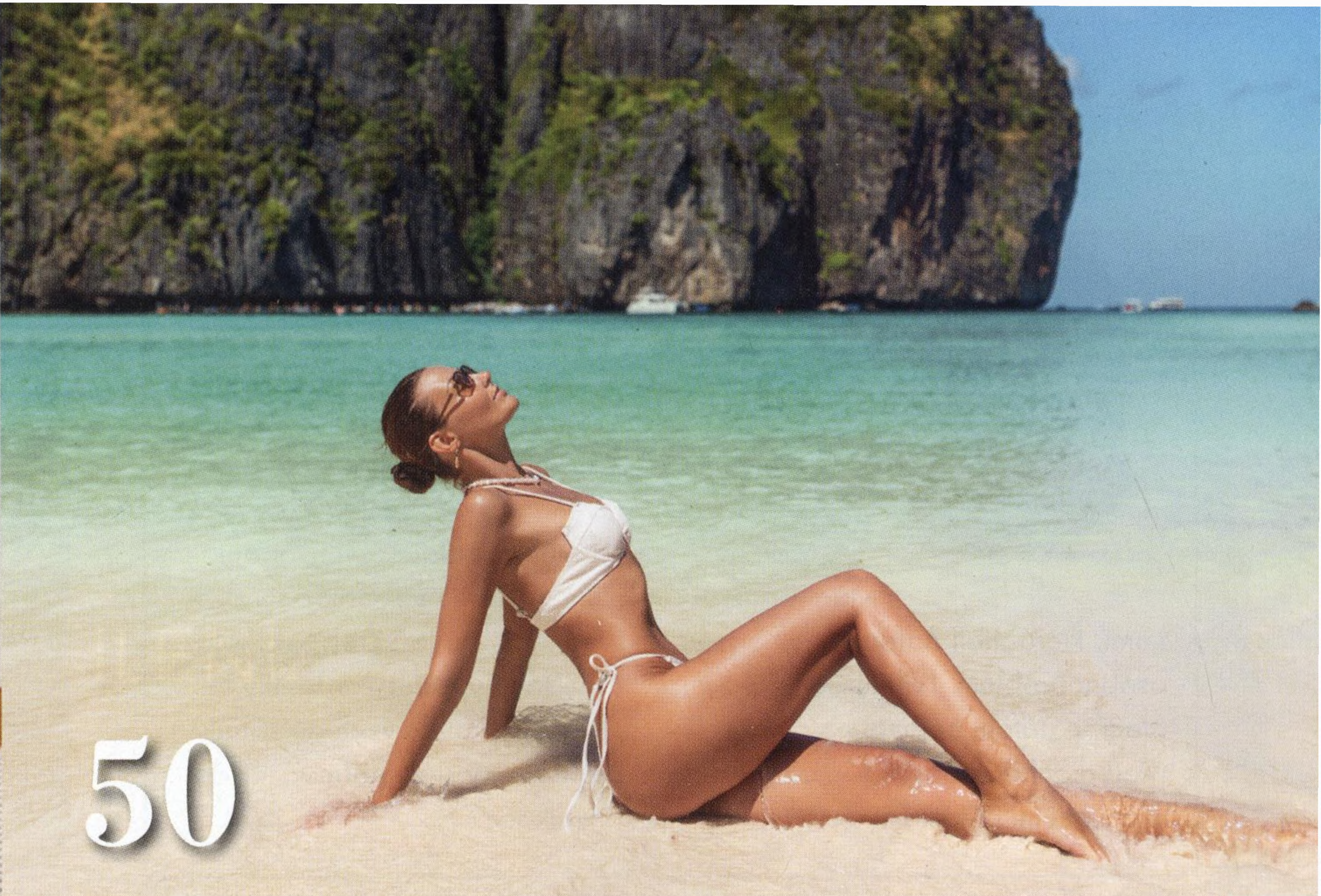
**46 NENECHTE SE PŘEKVAPIT A ZKONTROLUJTE SI
DOKLADY PRO PŘÍPADNOU KONTROLU**
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE
KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

48 LÍČENÍ PLNÉ BAREV A KREATIVITY
FESTIVALOVÁ SEZONA JE IDEÁLNÍ PŘÍLEŽITOSTÍ VYSTOUPIT
Z KAŽDODENNÍ RUTINY A VYZKOUŠET LÍČENÍ, NA KTERÉ SI BĚŽNĚ
NETROUFNEME

43



50



- 49 UNIE KOSMETIČEK ČR
– TRADICE, VZDĚLÁVÁNÍ A KOMUNITA**
CO PŘIPRAVUJE UNIE KOSMETIČEK NA DRUHOU POLOVINU
LETOŠNÍHO ROKU

DOKONALÉ TĚLO

- 50 POŘÍDE SI SEXY NOHY!**
LÉTO PŘEJE MINISUKNÍM A ŠORTKÁM. TY SI ZASE ŽÁDAJÍ
PĚKNÉ NOHY. MÓDA VELÍ, ABY BYLY OPÁLENÉ A HLADKÉ.
PŘEDEVŠÍM BY ALE MĚLY BÝT ZDRAVÉ
- 52 LASEROVÉ ODSTRANĚNÍ TETOVÁNÍ
A PERMANENTNÍHO MAKE-UPU V ROCE 2026**
ODSTRANĚNÍ TETOVÁNÍ A PERMANENTNÍHO MAKE-UPU
PATŘÍ V SOUČASNÉ ESTETICKÉ PRAXI MEZI NEJRYCHLEJI SE
ROZVÍJEJÍCÍ OBLASTI
- 55 V LÉTĚ CHYBÍ KREV**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 58 SPÁNEK – TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ, KRÁSY
A DLOUHOVĚKOSTI**
V DNEŠNÍ USPĚCHANÉ DOBĚ ČASTO PODCEŇUJEME
JEDNU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH VĚCÍ PRO NAŠE ZDRAVÍ –
KVALITNÍ SPÁNEK. PŘITOM PRÁVĚ BĚHEM SPÁNKU DOCHÁZÍ
K REGENERACI ORGANISMU
- 60 JAK BOJOVAT SE ZAPOMÍNÁNÍM**
ZAPOMÍNÁNÍ TRÁPÍ STÁLE VYŠŠÍ POČET LIDÍ. A MNOHEM
ČASTĚJI SE NEJEDNÁ O NĚJAKOU ROZTOMILOU ROZTRŽITOST,
ALE O VÁŽNĚJŠÍ PROBLÉM

52



62



RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 62 DÝCHÁNÍ PRO ZDRAVÍ**
JE S NÁMI OD PRVNÍHO OKAMŽIKU ŽIVOTA. VĚTŠINOU
HO ALE ZAČNEME VNÍMAT AŽ VE CHVÍLI, KDY
NÁM TĚLO ZAČNE DÁVAT SIGNÁLY, ŽE NĚCO NENÍ
V POŘÁDKU
- 63 LÉTO BUDIŽ POCHVÁLENO!**
MOZAIKA VÝŽIVY
- 64 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (4)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ,
V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI