



- 6 JAK PRACUJÍ SPIKULE**
ESTETICKÉ STRÍPKY

- 8 KÁWÉČKO**
INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU ČASOPISU
KOSMETIKA & WELLNESS

TAJEMSTVÍ KRÁSY

- 10 STÍNY LÉTA**
POKOŽKA JE PO LETOŠNÍM HORKÉM LÉTĚ CITLIVĚJŠÍ, DEHYDRATOVANÁ, NÁCHYLNĚJŠÍ K PODRÁŽDĚNÍ, OBJEVILY SE PIGMENTOVÉ SKVRNY. NYNÍ JE DŮLEŽITÉ NEJEN ODSTRANĚNÍ TĚCHTO LETNÍCH „ŠKOD“, ALE HLAVNĚ OBNOVA KOŽNÍ BARIÉRY
- 13 NEINVAZIVNÍ LIFTING PLETI**
RESTART MLÁDÍ
- 14 ŘEČ TĚLA V SALONU – TICHÁ KOMUNIKACE, KTERÁ ROZHODUJE O DŮVĚŘE KLIENTKY (2)**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON
- 20 LÁZNĚMI PROTI STRESU**
NOVINKY ZE SVĚTA
- 22 MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ! (5)**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONŮ PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET
- 24 BUDOUCNOST KOSMETIKY JE V PÉČI ŠITÉ NA MÍRU**
I PŘES VEŠKEROU PÉČI PLEŤ PŘES LÉTO DOSTANE DOST ZABRAT. CO S TÍM? JE DOBRÉ PLETI PO LÉTĚ DOPŘÁT NĚJAKOU OZDRAVNOU KÚRU? RADÍ PHARMDR. LUCIA HAVLÍKOVÁ

- 28 EET 2.0. ODSTARTUJE PRAVDĚPODOBNE**
1. 1. 2027

RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

- 32 JAK DŮLEŽITÉ JE MÍT ZDRAVÍ**
VAŽME SI SVÉHO ZDRAVÍ JAKO NEJVZÁCNĚJŠÍHO DARU, I KDYŽ NENÍ ZROVNA STOPROCENTNĚ DOKONALÉ, PŘILOŽME SPOLEČNĚ RUKU K DÍLU A RADUJME SE ZE SVÉ ZDRAVÉ KRÁSY

- 34 DIÁŘ NENÍ NEKONEČNÝ: PROČ PLNO NEZNAMENÁ VYDĚLÁNO**
FINANČNÍ PORADNA PRO KOSMETIČKY

- 36 PROČ UŽ DNES NESTAČÍ PEČOVAT JEN O PLEŤ**
KOSMETICKÝ SVĚT SE NEUSTÁLE VYVÍJÍ. KAŽDÝ ROK PŘÍCHÁZÍ NOVÉ AKTIVNÍ LÁTKY, MODERNĚJŠÍ TECHNOLOGIE A ÚČINNĚJŠÍ METODY PÉČE. TA NEJVĚŠÍ ZMĚNA SE DNES NEODEHRÁVÁ POUZE V LABORATOŘÍCH, ALE PŘEDEVŠÍM V POTŘEBÁCH ŽEN

- 38 KRÁSA PODLE GEN Z**
MLADÍ LIDÉ MĚNÍ SVĚT KRÁSY. NEJEN TÍM, JAKOU KOSMETIKU POUŽÍVAJÍ, KDE SE INSPIRUJÍ, ALE TAKÉ TÍM, JAK O SEBE NECHAJÍ PEČOVAT OSTATNÍ. STEJNĚ JAKO PŘI NAKUPOVÁNÍ PRODUKTŮ DÁVAJÍ I V OBLASTI BEAUTY SLUŽEB PŘEDNOST RYCHLOSTI, JEDNODUCHOSTI A DIGITÁLNÍMU ZÁŽITKU

- 39 KDYŽ SE PÉČE O TĚLO STANE RITUÁLEM**
PÉČE O SEBE NEMUSÍ BÝT ODMĚNOU ZA TO, ŽE JSME VŠECHNO ZVLÁDLI. MŮŽE BÝT PŘIROZENOU SOUČÁSTÍ TOHO, JAK SE O SEBE DLOUHODOBĚ STARÁME

- 40 VLASOVÝ STŘIH**
ZATÍMCO MY JSME PO LÉTĚ ODPOČINUTÉ, ZRELAXOVANÉ, NAŠE VLASY NA TOM BÝVAJÍ OBRÁCENĚ. CO S TÍM, POKUD NÁS PODZIM ZASTIHNE S VLASY PADAJÍCÍMI, VYSUŠENÝMI, KŘEHKÝMI, MATNÝMI A JAKO BEZ ŽIVOTA?

50 56



- 44 ŽIVOT PO 40**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 45 BEAUTY TRENDY MŮŽETE NOSIT KAŽDÝ DEN**
MÓDNÍ PŘEHLEDKY NEJSOU JEN O EXTRAVAGANTNÍCH MODELECH. STÁLE ČASTĚJI UKAZUJÍ TRENDY, KTERÉ SI SNADNO NAJDOU CESTU I DO KAŽDODENNÍHO LÍČENÍ
- 46 ESTETICKÉ INOVACE BLÍZKÉ BUDOUCNOSTI**
NOVINKY V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ A KOREKTIVNÍ DERMATOLOGII UŽ DÁVNO NEJSOU JEN KOSMETICKÉ, ALE MĚNÍ SE V BIOLOGICKÉ A REGENERAČNÍ, A MÍŘÍ K JEDINÉMU CÍLI: DLOUHOVĚKOSTI
- 48 MIKROBIOM JAKO KOSMETICKÝ PORADCE**
SKUTEČNÁ ZPRÁVA O STAVU PLETI SE ZAČÍNÁ PSÁT POD POVRCHEM: VE STŘEVECH. STAV STŘEVNÍHO OSÍDLENÍ SE TOTIŽ VIDITELNĚ ODRÁŽÍ NA PLETI. POKUD NEBUDE VAŠE TRÁVICÍ SOUSTAVA V OPTIMÁLNÍ KONDICI, NEBUDE VAŠE POKOŽKA DOKONALÁ ANI S TOUTO NEJLEPŠÍ KOSMETIKOU

DOKONALÉ TĚLO

- 50 JAK VRÁTIT TĚLO DO FORMY**
JEDNA OPERACE MÍSTO PĚTI ANEB TĚLO JAKO CELEK. TAK VYPADÁ MOMMY MAKEOVER – KOMBINOVANÝ ZÁKROK, KTERÝ OCENÍ ŽENY PO PORODU
- 52 JAK NA PAJIZÉVKY**
STRIE NEMÁME RÁDY. UDĚLEJME SI PROTO MALÉ „OPÁČKO“, JAK S NIMI ZATOČIT. NEBO JEŠTĚ LÉPE: JAK SI JE VŮBEC „NEPOŘÍDIT“
- 53 NAROVNEJTE SE!**
PALČIVÁ BOLEST KRČNÍ PÁTEŘE, TLAK V BEDRECH A DALŠÍ POTÍŽE, TO JSOU DŮSLEDKY ŠPATNÉHO DRŽENÍ TĚLA

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 54 NEJLÉPE HNED!**
PRAVIDELNÝ POHYB NEPŘEDSTAVUJE JEN DOBROU FYZICKOU KONDICI, ALE CELKOVOU KVALITU ŽIVOTA. UDRŽUJE SVALY, SRDCE, KOSTI I KLOUBY VE FORMĚ, TAKŽE VÝZNAMNĚ SNIŽUJE RIZIKO VÁŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ
- 56 ZDRAVĚ A UDRŽITELNĚ**
SLOVNÍ SPOJENÍ „ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ“ JE OŠEMETNÉ. PODLE JAKÝCH KRITÉRIÍ CHCETE POTRAVINY ROZLIŠOVAT?
- 58 SUGAR RESET: NEJDE O VŮLI, ALE O GLYKEMICKÝ INDEX**
KDYŽ SE ŘEKNE CUKR POD KONTROLOU, MNOHO LIDÍ SI PŘEDSTAVÍ PŘÍSNÝ ZÁKAZ SLADKOSTÍ, PEVNOU VŮLI A BOJ S CHUTĚMI. VE SKUTEČNOSTI ALE NEMUSÍ JÍT O ŽÁDNOU DRASTICKOU DIETU
- 60 GENY NEJSOU OSUD**
ZA DESET AŽ PATNÁCT LET BY SE PODROBNÉ PŘEČTENÍ GENETICKÉ VÝBAVY ČLOVĚKA MOHLO STÁT BĚŽNOU SOUČÁSTÍ PREVENCE, A MEDICÍNA BY SE TAK ZÁSADNĚ POSUNULA
- RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**
- 63 ENERGIE NA TALÍŘI A VE SKLENICI**
MOZAIKA VÝŽIVY
- 64 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI