



EXPRESNÍ AMPULKY 6

ESTETICKÉ STRÍPKY

DOPLNĚK PROTI STÁRNUTÍ 8

NOVINKY ZE SVĚTA

BIOREMODELACE PLETI 9

RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

CHCETE MÍT ZÁŘIVOU PLEŤ? 10

JEDNÍM Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH ATRIBUTŮ CELKOVĚ PŮVABNÉHO DOJMU JE ROZJASNĚNÁ, SVĚŽÍ POKOŽKA. CESTA K TAKOVÉMU VÝSLEDKU JE POMĚRNĚ NÁROČNÁ, PŘEDEVŠÍM PRO TY ŽENY, KTERÉ NEDOSTALY KVALITNÍ PLEŤ DO VÍNKU

SKVĚLÁ, PRŮMĚRNÁ NEBO ŠPATNÁ KOSMETIČKA? 14

SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

MOLEKULÁRNÍ BIOCEUTIKA POMÁHAJÍ 16

EFEKT BIOCEUTICKÉHO KONCEPTU POPISUJE MARCELA BALDAS, ŠKOLITELKA KOSMETIČEK VE FYZIOLOGICKÉM PŘÍSTUPU PŘI PÉČI O PLEŤ

JAK NEZTRATIT SEBEÚCTU V PODNIKÁNÍ 18

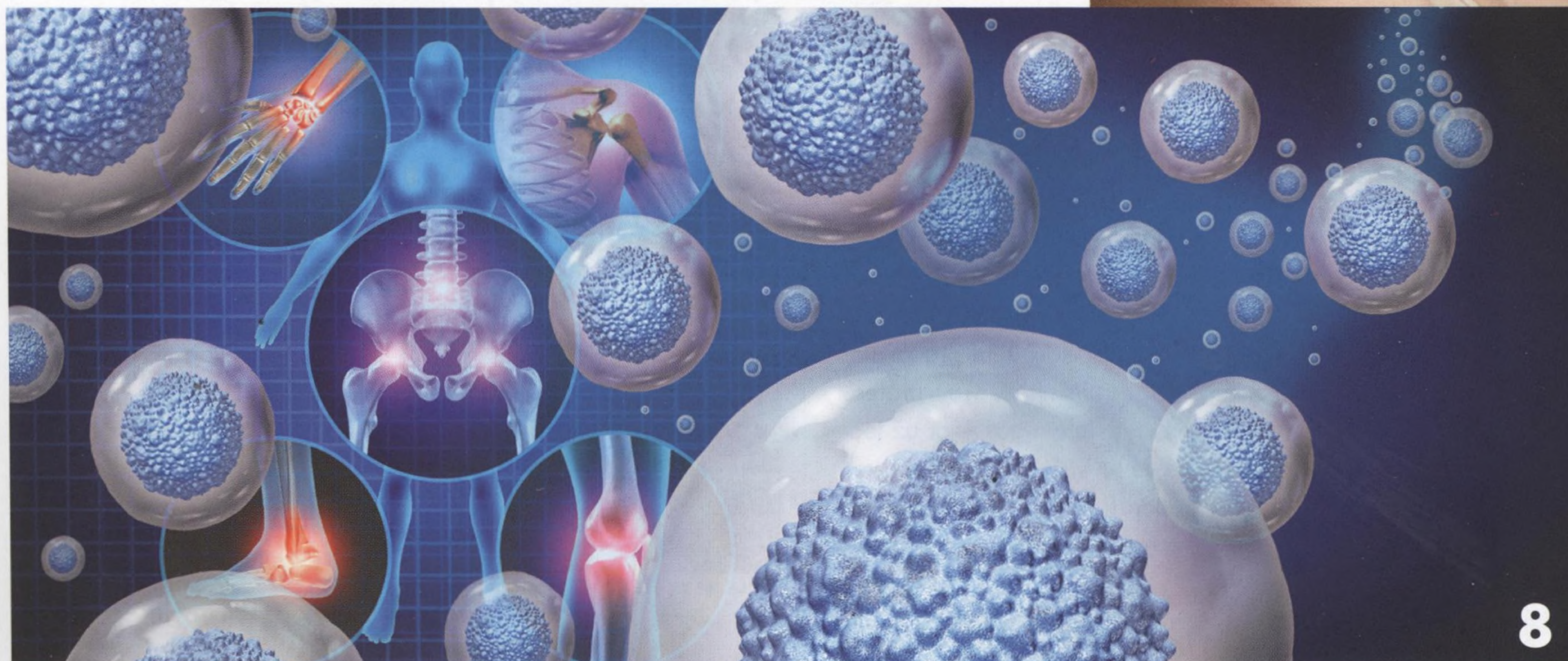
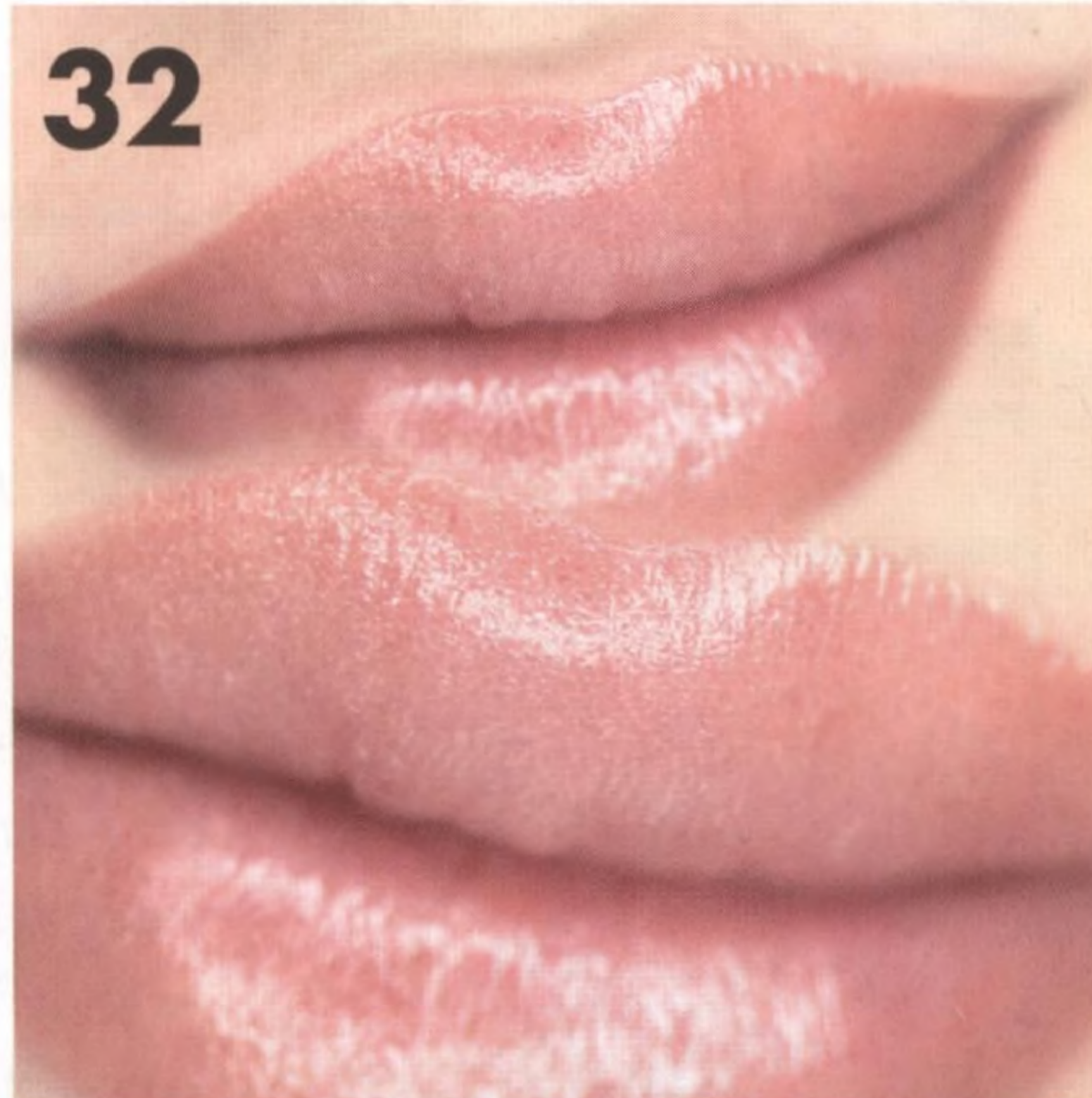
NA ZAČÁTKU PODNIKÁNÍ PŘIJDE NÁPAD, SEN, VIZE. A PRÁVĚ TU VIZI JE POTŘEBA DOBRĚ DEFINOVAT. PROČ CHCI PODNIKAT? CO OČEKÁVÁM? A PODLE TOHO NASTAVIT KONCEPT SALONU

LETOŠNÍ HVĚZDY GERNÉTIC OBJEVENY 20

JIŽ POTŘETÍ FIRMA LK SERVIS, ZASTOUPENÍ FRANCOUZSKÉ KOSMETICKÉ ZNAČKY GERNÉTIC PRO ČR A SR, VYHLÁSILA VÝSLEDKY SOUTĚŽE HVĚZDA GERNÉTIC ČESKO A HVIEZDA GERNÉTIC SLOVENSKO

MISTROVSTVÍ ČR V MAKE-UPU 2021 – CITY LIGHTS 24

V RÁMCI VELETRHU FOR BEAUTY PROBĚHLA ŘADA ZAJÍMAVÝCH DOPROVODNÝCH AKCÍ. S VELKÝM ZÁJMEM SE SETKALO ZEJMÉNA MISTROVSTVÍ V LÍČENÍ, JEHOŽ MEDIÁLNÍM PARTNEREM BYL I ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS



POD STÍNY I POD ŘASY 30

NEŽ SÁHNETE PO MAKE-UPU, POUŽIJTE BÁZI, KTERÁ PRODLOUŽÍ VÝDRŽ VAŠEHO LÍČENÍ

JAK SI VYBRAT KVALITNÍ KURZ PERMANENTNÍHO MAKE-UPU 32

POKUD PŘEMÝSLÍTE O KARIÉRE STYLISTKY PERMANENTNÍHO MAKE-UPU NEBO CHCETE SLUŽBU NAVÍC, BUDOU SE VÁM HODIT ZKUŠENOSTI UZNÁVANÉ ODBORNICE VERONIKY FLEIŠER

PLEŤ NASYCENÁ ZDRAVÍM 34

REPORTÁŽ Z OMLAZUJÍCÍ PROCEDURY PLAZMALIFTINGEM NA KLINICE MEDIESTETIK

KRÁSNÁ TVÁŘ JE VIZITKOU ZDRAVÍ 36

PODLE ODBORNÍKŮ SVĚTOVÉHO KONGRESU V OBLASTI ANTI-AGINGU JE POTŘEBA PEČOVAT PŘEDEVŠÍM O SVÉ ZDRAVÍ A VNITŘNÍ POHODU, A KRÁSA – PŘEDEVŠÍM TA ZE VNITŘ – SE DOSTAVÍ SAMA

LÉČBA MRAZEM 38

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

JAK OVLIVNIT KLIENTY, ABY SI VYBRALI VAŠE SLUŽBY A PRODUKTY 39

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

DOKONALÉ TĚLO**VŠECHNO SE DÁ VYLEPŠIT! 40**

BLÍŽÍ SE VÁNOCE A MOŽNÁ DOSTANETE DOTAZ: CO BYS SIS PŘÁLA OD JEŽÍŠKA? NAPADÁ VÁS SPOUSTA VĚCÍ? CO KDYŽ TOUŽÍTE PO MLADŠÍ TVÁŘI A HEZČÍM TĚLE? I TOHLE PŘÁNÍ SE DÁ SPLNIT

BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ**= IDEÁLNÍ CVIČENÍ PO PORODU 42**

ZÍSKÁNÍ POSTAVY JAKO „PŘED“ BY MĚLO BÝT POZVOLNÉ

POMERANČOVÁ KŮŽE? OLOUPAT! 44

CELULITIDA SE STALA HORŠÍM PŘÍZRAKEM NEŽ VRÁSKY. JE POVAŽOVÁNA ZA NĚCO NEPĚKNÉHO A POTUPNÉHO. JAK SE JÍ ZBAVIT?

ZHUBNĚTE JEŠTĚ DO VÁNOC 46

CHCETĚ DO JEŽÍŠKA SHODIT PÁR KILO? PORADÍME, JAK NA TO JÍT CHYTRĚ

VŠE PRO ZDRAVÍ**MALÉ, ALE ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÉ 48**

MIKRONUTRIENTY, TEDY MINERÁLNÍ LÁTKY, STOPOVÉ PRVKY A VITAMINY JSOU PRO SPRÁVNOU FUNKCI ORGANISMU NAPROSTO NEZBYTNÉ



42

44

46

60

PÁSKY PROTI BOLESTI 51

KINEZIOTAPING NABÍZÍ POMOC PROTI RŮZNÝM BOLESTEM

ZDRAVOTNÍ HROZBA: NEÚČINNÁ ATB 52

ANTIBIOTIKA ZACHRAŇUJÍ NAŠE ŽIVOTY, PROTOŽE ZABRAŇUJÍ RŮSTU BAKTERIÍ NEBO JE PŘÍMO USMRCUJÍ. NYNÍ ALE HROZÍ, ŽE SE KVŮLI JEJICH NEVHODNÉMU POUŽÍVÁNÍ VÝRAZNĚ SNÍŽÍ JEJICH ÚČINNOST

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**ČÍM SE SVĚT KDYSI MYL A VONĚL 54**

JAK SE KDYSI KOSMETIKA PRODÁVALA A PROPAGOVALA

MANDIRA – UMĚNÍ HARMONIE PO ŠTÝRSKU 56

JAK DOSÁHNOUT HARMONIE DĚLA A DUCHA POMOCÍ ÁJURVÉDY, TEDY „UMĚNÍ ŽÍT“

PŘÍRODA UZDRAVUJE (6) 58

POMOCÍ BYLINEK LZE ŘEŠIT PORUCHY TRÁVENÍ, JAKO JE PÁLENÍ ŽÁHY, BŘIŠNÍ BOLESTI, NAUZEJA AD.

ELIXÍR NESMRTELNOSTI 60

ČAJ NÁM NEJEN CHUTNÁ A UMOŽNÍ VYCHUTNAT SI CHVILKY KLIDU, PŘINÁŠÍ TAKÉ CELOU ŘADU BENEFITŮ PRO ZDRAVÍ

CO OČI NEVIDÍ... 62

PŘÍSLOVÍ A RČENÍ, V NICHŽ FIGURUJÍ OČI NEBO ZRAK, EXISTUJE CELÁ SPOUSTA. KOLIK JE NA NICH PODLE ODBORNÍKŮ PRAVDY?

ADVENT PLNÝ CHUTÍ 64

JAKÉ LAHŮDKY, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ SVÁTEČNÍ ADVENTNÍ DNY, BY VÁM NEMĚLY UNIKNOUT?