OBSAH

6 **PŮVAB JAKO VYŠITÝ**
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 **TAJEMSTVÍ JAPONEK**
NOVINKY ZE SVĚTA

9 **DRUHÁ „MOBILNÍ" BRADA**
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 **BÝT KRÁSNÁ POD STROMEČKEM?**
DO VÁNOC TOHO MUSÍME STIHNOUT HODNĚ – I NĚCO UDĚLAT PRO SEBE

12 **ZACHOVEJTE KLID – KLIENTKA V SALONU HODNOTÍ SVOU PLEŤ!**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

14 **OCEÁNY SKRÝVAJÍ POKLADY**
TENTOKRÁT SE NEJEDNÁ O TRUHLY PLNÉ ZLAŤÁKŮ, ALE POKLADY, KTERÉ VE SLANÝCH VODÁCH USCHOVALA PŘÍRODA

20 **CO SI ZKONTROLOVAT PŘED ZAČÁTKEM NOVÉHO ROKU VE SVÉM PODNIKÁNÍ?**
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

26 **PEPTIDY MAŽOU VRÁSKY**
SLEDUJETE S NELIBOSTÍ, JAK SE VÁM NA PLETI PROHLUBUJÍ VRÁSKY? PAK JE NEJVYŠŠÍ ČAS ZAŘADIT DO SVÉ KAŽDODENNÍ PÉČE PEPTIDY, JEDNU Z NEJOBLÍBENĚJŠÍCH SLOŽEK V ANTI-AGINGOVÉ PÉČI

28 **PŘEDSEVZETÍ V DIGITÁLNÍM VĚKU**
KONEC ROKU JE TRADIČNĚ OBDOBÍM BILANCOVÁNÍ A PLÁNOVÁNÍ. NEJČASTĚJŠÍM PŘEDSEVZETÍM, KTERÉ SI DO NOVÉHO ROKU DÁVÁME, JE DOSTAT SE DO FORMY. PŘINÁŠÍME SEDM TIPŮ, JAK TOHO DOSÁHNOUT

36 **ŘEČ TĚLA ANEB CO VŠE ŘÍKÁTE KLIENTŮM BEZE SLOV**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

38 **STUDUJTE MAKE-UP A ZÍSKEJTE PODPORU Z ÚŘADU PRÁCE!**
RADÍ MARKÉTA DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

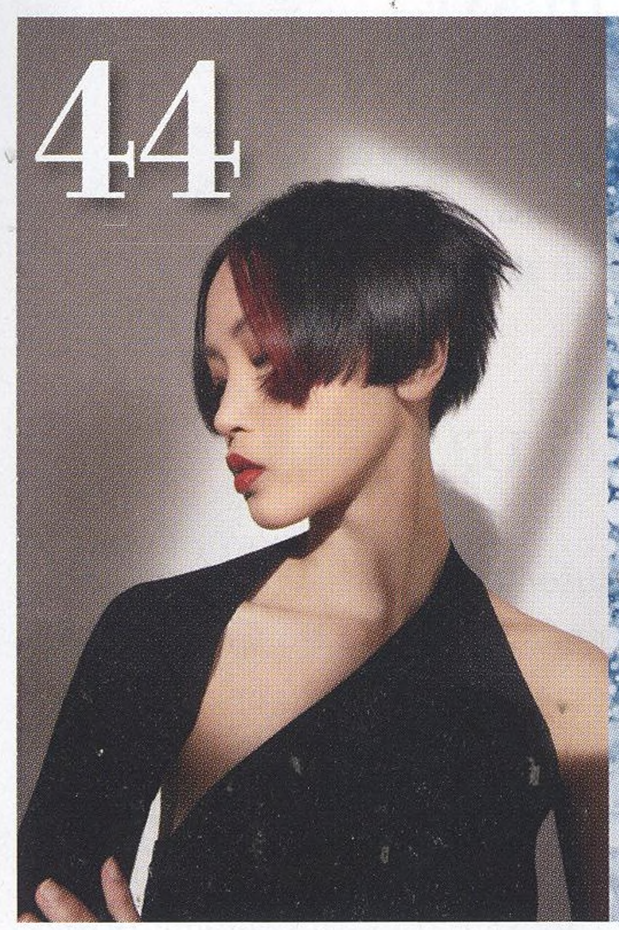
40 **TROJNÁSOBNÁ HVĚZDA GERNÉTIC**
ROZHOVOR SE SYLVIÍ ŠULÍKOVOU, ABSOLUTNÍ VÍTĚZKOU SOUTĚŽE HVĚZDA GERNÉTIC

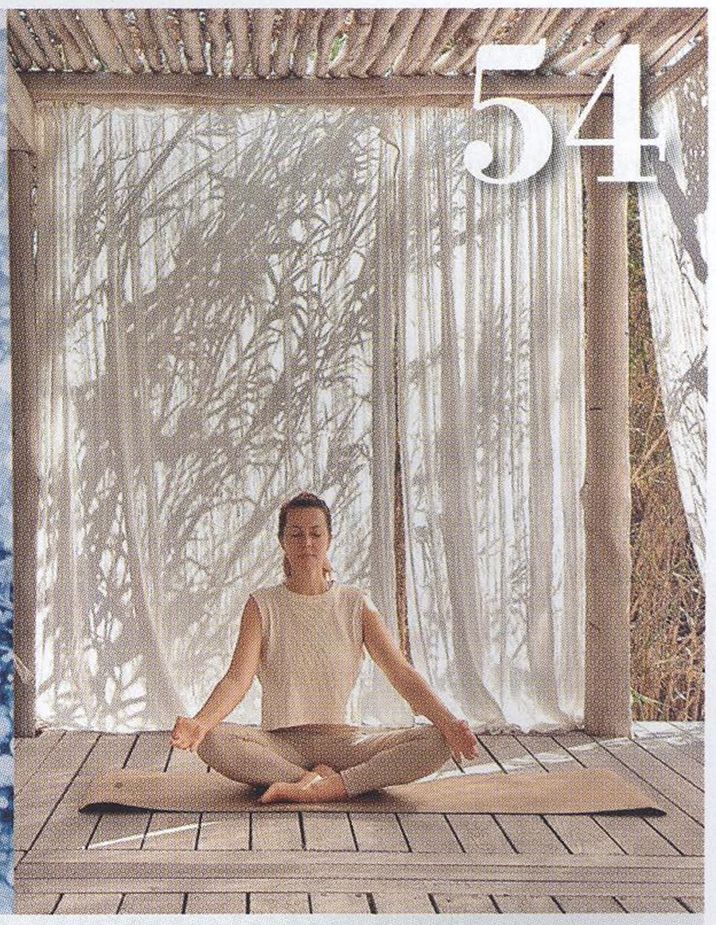
42 **ZMĚŇTE SVŮJ BIOVĚK A ŽIJTE DÉLE A LÉPE!**
ZDÁ SE TO NEMOŽNÉ, ALE OPRAVDU LZE S POMOCÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO PLÁNU OŠIDIT SVŮJ VĚK, TAKŽE ORGANISMUS FUNGUJE JAKO ZAMLADA, JAKO BY BYL GENETICKY UPRAVENÝ

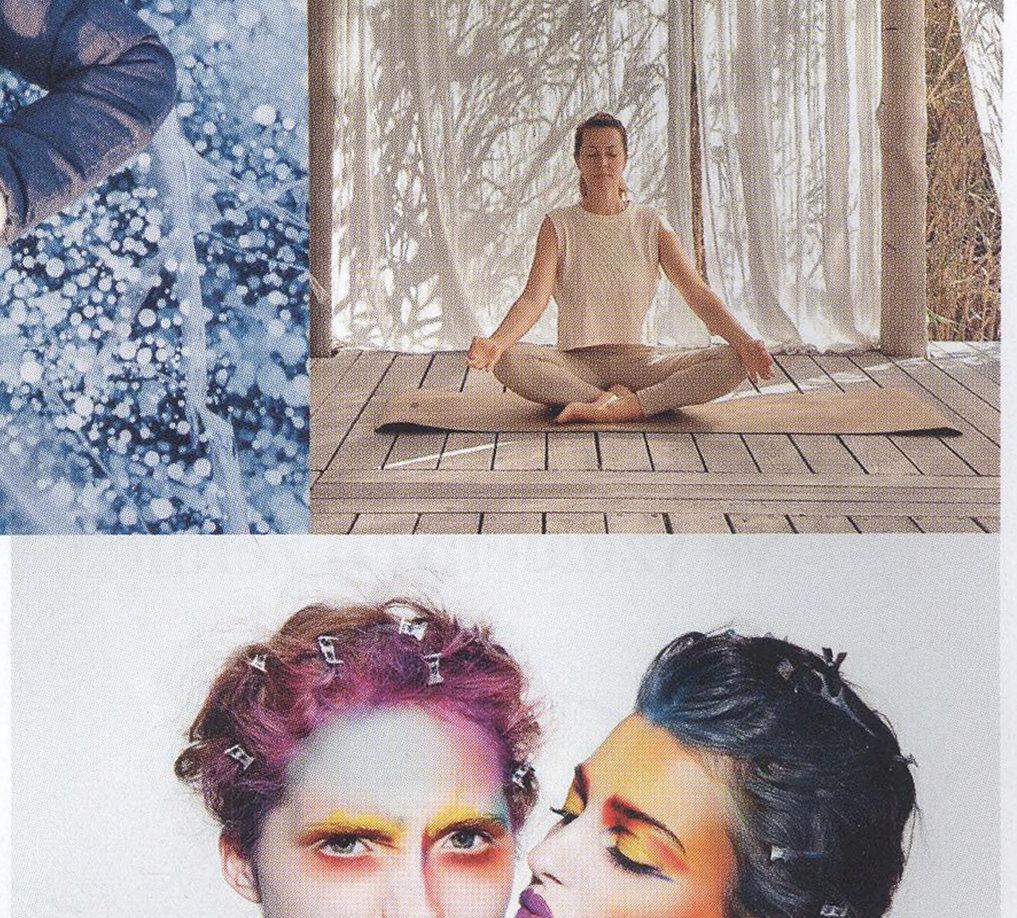
44 **PŘÍLIV VLN**
PÉČE O KUDRNATÉ VLASY JE NAPROSTO ZÁSADNÍ. JESTLI VÁM HORKÉ LÉTO DALO ZABRAT A VAŠE KADEŘE SE Z TOHO JEŠTĚ NEVZPAMATOVALY, BYLO BY DOBRÉ DOPŘÁT JIM DETOX

46 **KRÁSNĚ ZKROCENÉ VLASY**
RÁDY BYSTE ZMĚNILY ÚČES? NECHTE SE INSPIROVAT KOLEKCÍ GRAPHIC, KTEROU STVOŘIL AMBASADOR ZNAČKY ALCINA ROBERT MROSEK

OBSAH







DOKONALÉ TĚLO

48 **VYCHYTANÉ CHLOUPKY**
PLAVKOVÁ SEZONA SICE UŽ SKONČILA A NOVÁ JE ZATÍM V NEDOHLEDNU. TŘEBA SE ALE CHYSTÁTE DO TEPLÝCH KRAJŮ UŽ TEĎ... V KAŽDÉM PŘÍPADĚ NEZAPOMÍNEJTE, ŽE TĚLO SE STÁLE NOSÍ „HOLÉ“

VŠE PR/O ZDRAVÍ

52 **OBRAŤTE CHLAD VE SVŮJ PROSPĚCH**
ZVYKAT TĚLO NA CHLAD MÁ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY NA LIDSKÝ ORGANISMUS, ZOCELÍ HO PROTI VIRŮM A BAKTERIÍM A UŽ V ZAČÁTCÍCH NAVOZUJE PSYCHICKOU POHODU

54 **DECHOVÝ TRÉNINK PRO ZDRAVÉ I NEMOCNÉ**
PŘÍRODOU NÁM DANOU A ZDÁNLIVĚ ZCELA JEDNODUCHOU „PRÁCI“ SVALŮ NE VŽDY A NE KAŽDÝ DĚLÁ SPRÁVNĚ, ABY VÝSLEDKEM BYLA OKYSLIČENÁ KREV A VŠECHNY ORGÁNY

57 **ZÁCHRANNÁ SÍŤKA**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

58 **PŮVAB KRÁSNĚ ZABALENÝ**
JEŠTĚ JSTE NEVYMYSLELI, ČÍM UDĚLAT VÁNOČNÍ RADOST SVÝM NEJBLIŽŠÍM? KOSMETICKÉ SETY NIKDY NEZKLAMOU. ZVEME VÁS K NÁKUPU NANEČISTO

62 **ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (6)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY

64 **OBRANA PROTI VIRÓZÁM I STRESU**
MOZAIKA VÝŽIVY