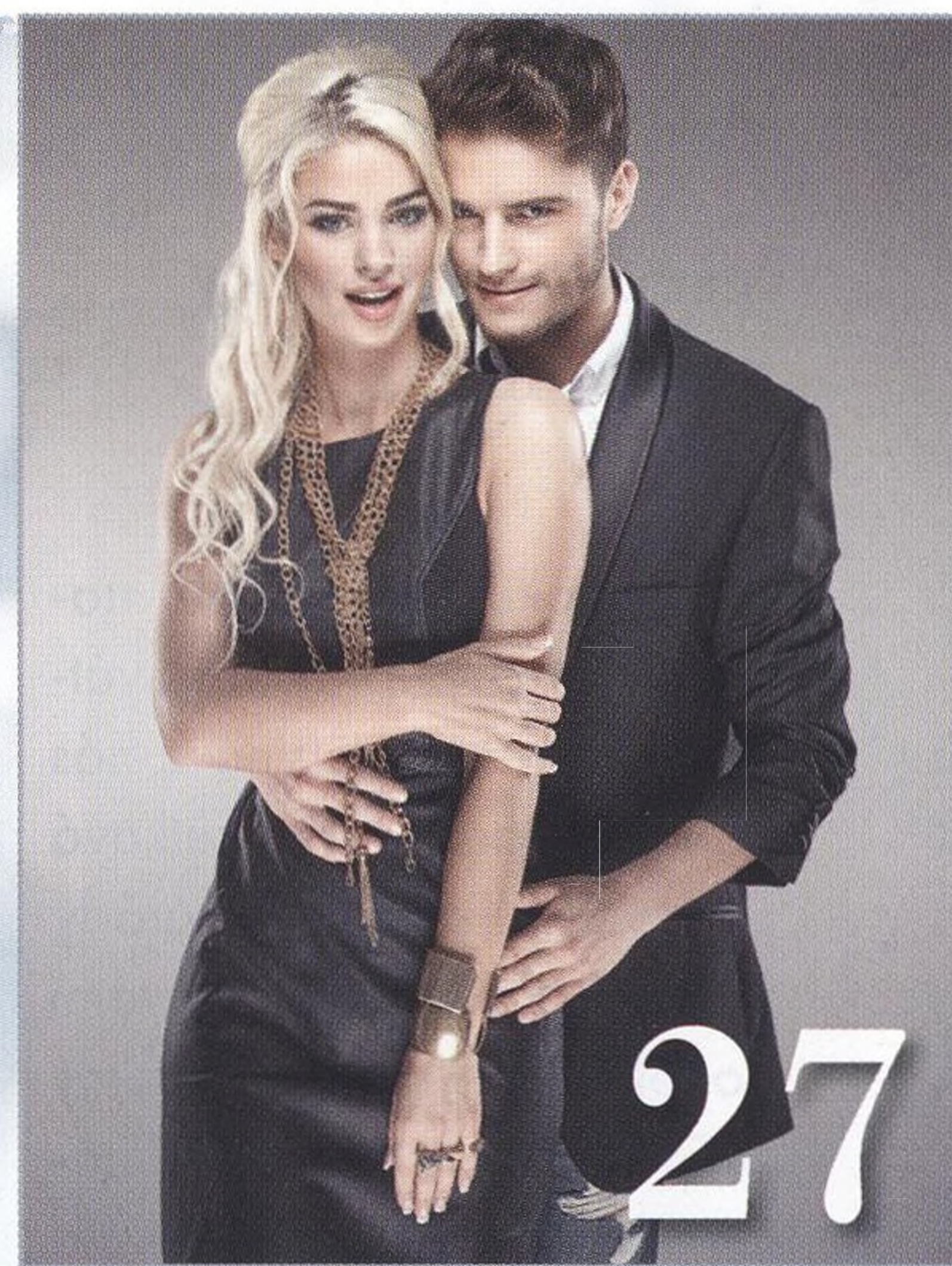




- 6 **ALARMUJÍCÍ REALITA**
ESTETICKÉ STŘÍPKY
- 8 **JAK SI UDRŽET DOBROU PAMĚŤ**
NOVINKY ZE SVĚTA
- 9 **SKALPEL NETŘEBA**
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

- 10 **KOSMETICKÉ „OBLEČENÍ“ NA ZIMU**
JAK SE O PLEŤ SPRÁVNĚ STARAT V RŮZNÝCH ZIMNÍCH PODMÍNKÁCH? JAK CHRÁNIT OBLIČEJ? CO JE KLÍČEM K JEJÍ REGENERACI BĚHEM NOCI?
- 13 **OPRAVDU POTŘEBUJETE OBA?**
POUŽÍVAT ZVLÁŠTĚ DENNÍ A NOČNÍ KRÉM JE ZÁKLADEM PÉČE O PLEŤ. TAK JAKO JE DEN SPECIFICKÝ SVĚTLEM A AKTIVITOU A NOC ZASE TMOU A KLIDEM, TAK SE SLOŽENÍM A FUNKCEMI LIŠÍ DENNÍ KRÉM OD NOČNÍHO
- 14 **BUDOUCNOST PROFESIONÁLNÍ PÉČE O PLEŤ**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET
- 18 **CHCETE SI OTEVŘÍT ÚSPĚŠNÝ KOSMETICKÝ SALON? TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU ZAČÍNÁ PŘÍPRAVOU!**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON
- 20 **CO KONTROLOVAT U KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ**
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

- 22 **PROČ I SPOKOJENÍ ZÁKAZNÍCI ODCHÁZEJÍ?**
KLÍČEM K LOAJALITĚ KLIENTŮ NENÍ JEN KVALITNÍ SLUŽBA, ALE I DETAILY, KTERÉ TVOŘÍ NEZAPOMENUTELNÝ ZÁŽITEK

- 24 **JAKO DVA DÉMANTY!**
ZRAK JE NEJEN NAŠ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SMYSL. OČI JSOU ZÁROVEŇ MOCNÝM NÁSTROJEM, KTERÝ K NÁM PŘITAHUJE POZORNOST OKOLÍ A NABÍZÍ MU MOŽNOST NAHLÉDNOUT DO NAŠÍ DUŠE

- 27 **PO ČEM ŽENY (I MUŽI) TOUŽÍ?**
TOUHA VYPADAT CO NEJDÉLE MLADĚ ZVYŠUJE ZÁJEM ČECHŮ O OMLAZOVACÍ PROCEDURY. PLASTICKÁ CHIRURGIE NABÍZÍ PESTROU ŠKÁLU ZÁKROKŮ, KTERÉ TVÁŘI UBEROU I CELOU DEKÁDU

- 30 **MŮŽOU PROBIOTIKA POMOC PŘI HUBNUTÍ?**
JAK MŮŽOU OVLIVNIT NAŠÍ VÁHU, NA CO SI DÁT POZOR A PROČ JE DŮLEŽITÁ SPRÁVNÁ VOLBA JEJICH KMENŮ A TAKÉ ŽIVOTNÍHO STYLU?

- 34 **JAK POZNAT DOBROU VIZÁŽISTKU NA SVATEBNÍ LÍČENÍ?**
RADÍ MARKÉTA DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

- 36 **CESTA KE ŠTĚSTÍ A ZDRAVÍ**
HODNĚ TOHO CHCEME VE SVÉM ŽIVOTĚ ZMĚNIT, ZLEPŠIT, PŘIDAT NOVÉ ZNALOSTI A ZKUŠENOSTI. JE PROTO DŮLEŽITÉ UDĚLAT SI SVŮJ VLASTNÍ PLÁN A SNAŽIT SE HO DODRŽET

- 38 **ROK 2025 JAKO CESTA KE SKUTEČNÉ POHODĚ**
JAKÉ NOVÉ VYMOŽENOSTI NÁS VE SVĚTĚ KRÁSY LETOS ČEKÁJÍ?

36



40



- 40 JAK ZKROTIT NEPOSLUŠNÉ VLASY**
NĚKDO MÁ ZIMU RÁD A UŽÍVÁ SI VŠECH RADOVÁNEK, KTERÉ NABÍZÍ. JINÝ SE NEMŮŽE DOČKAT JEJÍHO KONCE. KDO ALE ZIMNÍ OBDOBÍ NESE OPRAVDU TĚŽCE, JSOU NAŠE VLASY

DOKONALÉ TĚLO

- 44 DOMÁCÍ SPA PRO TĚLO I DUŠI**
VŠICHNI SI ZASLOUŽÍME ALESPŮŇ OBČAS POŘÁDNOU PORCI ODPOČINKU, NAPLNĚNOU HÝČKÁNÍM, BA I ROZMAZLOVÁNÍM

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 48 HUBNUTÍ JE DLOUHÁ CESTA...**
OBEZITA JE UŽ ŘADU LET OZNAČOVÁNA ZA EPIDEMII STOLETÍ. NA ROZDÍL OD COVIDU A JINÝCH GLOBÁLNÍCH ZDRAVOTNÍCH HROZEB VŠAK ZŮSTÁVÁME VÍCEMÉNĚ V KLIDU A DÁLE TLOUSTNEME
- 51 PROSPĚTE SE K IMUNITĚ**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 52 JAK DAROVAT NADĚJI**
JAKÝ JE ROZDÍL MEZI DAROVÁNÍM KRVE A KREVNÍ PLAZMY?

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 54 UMĚNÍ ŽÍT PO LADINSKU**
DO BAZÉNU S VÍŘIVKOU, TURECKÉ PARNÍ LÁZNĚ A FINSKÉ SAUNY VE WELLNESS HOTELU ANTINES V MĚSTEČKU LA VILLA LÁKÁ SLOGAN: ŠTĚSTÍ MÁ PO NAŠEM JMÉNO EGHES SANES

60



- 57 POCHUTNÁNÍ S LIMITY**
MOZAIKA VÝŽIVY

- 58 KRKONOŠSKÁ POHODA**
HODNĚ ČECHŮ TRÁVÍ VÍC VOLNÉHO ČASU NA ČESKÝCH HORÁCH. A ABY NEMUSELI POŘÁD HLEDAT UBYTOVÁNÍ, MNOZÍ SI TAM POŘIZUJÍ VLASTNÍ NEMOVITOSTI

- 60 DÁTE SI ČAJ?**
JEDEN Z NEJSTARŠÍCH A NEJOBLÍBENĚJŠÍCH NÁPOJŮ JE SOUČÁSTÍ KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA MILIONŮ LIDÍ PO CELÉM SVĚTĚ. NEJDE ALE JEN O ZAHŘÁTÍ A LAHODNOU CHUŤ. ČAJ JE PROSPĚŠNÝ TAKÉ PRO NAŠE ZDRAVÍ A CELKOVOU POHODU

- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (1)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI

- 64 NEJEĎTE NA AUTOPILOTA**
V DNEŠNÍ DOBĚ JE ČÍM DÁL DŮLEŽITĚJŠÍ NAJÍT ZPŮSOB, JAK SE NA CHVÍLI ZASTAVIT A PROŽÍVAT PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK. TÍMTO ZPŮSOBEM ŽIVOTA SE ZABÝVÁ KONCEPT MINDFULNESS. CO TO VLASTNĚ ZNAMENÁ?