



6 PRO DLOUHOVĚKOST KRÁSNÉ PLETI
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 JAK RYCHLE STÁRNEME?
NOVINKY ZE SVĚTA

9 CVIČENÍ S BUŇKAMI
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 K ŘEČI, K MIMICE, KE SVÁDĚNÍ...
RTY JSOU V NEUSTÁLÉM POHYBU, PŘESTO NĚKDY PŘEHÍŽENÉ, DOKUD NEZAČNOU PRASKAT NEBO PÁLIT. ZASÁHNĚTE VČAS A POSKYTNĚTE JIM POTŘEBNOU PÉČI, ZVÝRAZNĚTE JEJICH PŮVAB

12 MÍT ČAS JEN SAMA PRO SEBE
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

14 LÁSKA NA PRVNÍ NAMAZÁNÍ
O VÝBĚRU ZNAČKY I O SOUČASNÉM PODNIKÁNÍ JSME HOVOŘILI S ALENOU JÍŘŮ, OBCHODNÍ ŘEDITELKOU BODY & CARE CLINIC S. R. O. EBERLIN BIOCOSMETICS

16 ÚČINNÉ VRSTVENÍ
PÉČE O PLEŤ SE MĚNÍ A JE MNOHEM KOMPLEXNĚJŠÍ: TREND SMĚŘUJE JEDNOZNAČNĚ K VÍCEKROKOVÉ PEČUJÍCÍ RUTINĚ

18 MÁTE JASNO, KOMU, CO A ZA KOLIK CHCETE PRODÁVAT?
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 AUTORSKÉ PRÁVO PŘI PODNIKÁNÍ VE SLUŽBÁCH
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

26 PODPORA A SKVĚLÉ VZTAHY TVOŘÍ KOMUNITU GERNETICIENNE
O TÉTO SPOLUPRÁCI JSME HOVOŘILI S ING. ANDREOU TRČKOVOU, VÝKONNOU ŘEDITELKOU GENERÁLNÍHO ZASTOUPENÍ GERNÉTIC PRO ČR A SR

30 SLUŽBA BY MĚLA BÝT ZÁŽITKEM...
...NEJEN OBYČEJNOU SLUŽBOU, KTEROU JEDNOU NAVŠTÍVÍTE A POTÉ UŽ TU POTŘEBU NEBO TOUHU NEMÁTE, DOMNÍVÁ SE MIRKA KREJČÍ, ABSOLVENTKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

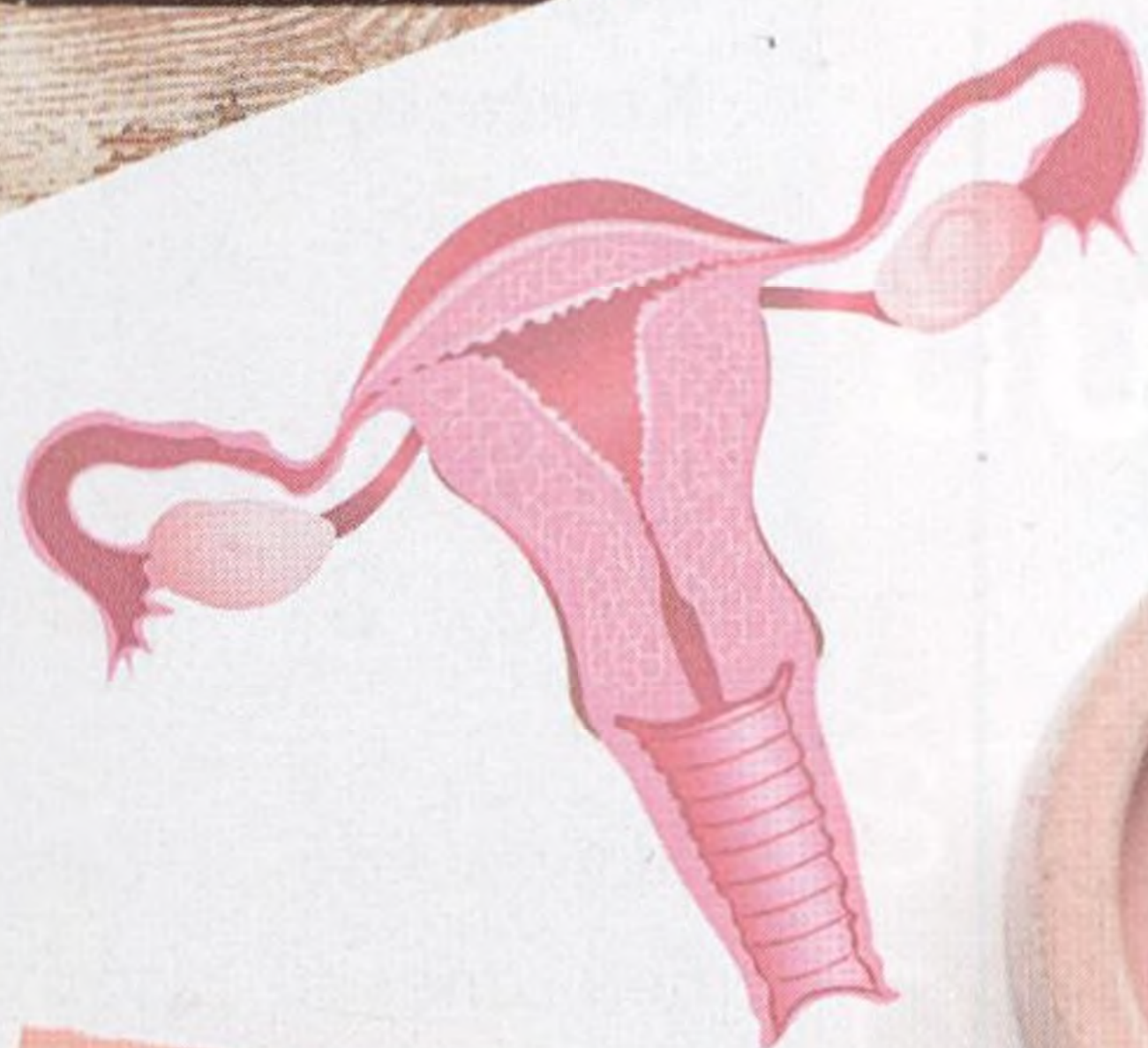
32 MŮŽE BÝT NAD KLÍČEM K DLOUHOVĚKOSTI?
ALENA KLENOT POPISUJE ZKUŠENOSTI S NEJNOVĚJŠÍ METODOU, JAK SI UDRŽET VITALITU A SÍLU PO PADESÁTCE, KTEROU PODSTOUPILA V AMERICE

34 UŠI, KTERÉ SLUŠÍ
ODKLÁDAT, NEBO NEODKLÁDAT ÚPRAVU UŠÍ, POKUD SE PRO NI ROZHODNEME?

36 O DNEŠNÍM SEBEROZVOJI ANEB STARÁ MOUDROST V NOVÉM HÁVU
CESTA SEBEROZVOJE JE STARÁ JAKO LIDSTVO SAMO. CHCEME SE MÍT DOBRĚ, ZKOUŠÍME RŮZNÉ CESTÍČKY KE ŠTĚSTÍ – A NAKONEC VŽDY ZJIŠŤUJEME, ŽE BEZ PRÁCE NA NÁS SAMOTNÝCH SE TO OPAVU NEBOJEDE

38 POZOR, PADAJÍ VLASY!
MYSLÍTE, ŽE VÁM VLASY VYPADÁVAJÍ VÍC, NEŽ JE BĚŽNÉ? NEZÁLEŽÍ NA TOM, ČEHO JE TO DŮSLEDEK. ZAČNĚTE STAV SVÉ HŘÍVY ŘEŠIT

50



Menopauza

56



- 40 JAK SPRÁVNĚ UCHOVÁVAT KOSMETIKU?**
KDE VĚTŠINOU MÍVÁTE SVŮJ KOSMETICKÝ ARZENÁL? VE SKŘÍŇCE V KOUPELNĚ, NA ZRCADLE, V KOSMETICKÉ TAŠTIČCE NEBO V LEDNICI? KDE JÍ BUDE NEJLÉPE A BUDE NÁM SPOLEHLIVĚ SLOUŽIT?

- 42 DIAMANTOVÉ OŽIVENÍ**
ZBAVÍ-LI SE PLEŤ ODUMŘELÝCH KOŽNÍCH BUNĚK, CELÁ SE ROZZÁŘÍ. TOTO OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ SI MŮŽETE DOPŘÁT I DOMA S PŘÍSTROJEM NA OŽIVENÍ PLETI DIAMANTOVÝM PRÁŠKEM

- 44 RŮSTOVÉ FAKTORY MĚNÍ SVĚT KOSMETIKY**
I KDYŽ TENTO POJEM MŮŽE ZNÍT VĚDECKY A SLOŽITĚ, ÚČINKY RŮSTOVÝCH FAKTORŮ NA PLEŤ MAJÍ REVOLUČNÍ POTENCIÁL, OD STIMULACE BUNĚČNÉHO METABOLISMU AŽ PO OBNOVU POŠKOZENÉ POKOŽKY

DOKONALÉ TĚLO

- 46 „LEPIDLO“ MLÁDÍ**
KOLAGEN JE HOJNĚ ZASTOUPENOU A DŮLEŽITOU ČÁSTÍ NAŠEHO TĚLA. JDE O BÍLKOVINU, JEJÍŽ ÚLOHOU JE ZAJIŠŤOVAT PRUŽNOST TKÁNÍ
- 48 WONDER FACE = HOTOVÝ ZÁZRAK!**
REPORTÁŽ Z NEINVAZIVNÍ PROCEDURY PRO DOSAŽENÍ A UDRŽENÍ MLADISTVÉHO VZHLEDU V SALONU BODY & CARE CLINIC

- 50 MENOPAUZA – HROZBA, NEBO ZBYTEČNÝ STRAŠÁK?**
CO SE S NÁMI DĚJE V KLIMAKTERIU? NEJDŮLEŽITĚJŠÍMI PROJEVY NÁS PROVEDE MUDR. DITA PICHLEOVÁ, INTERNISTKA, KTERÁ SE ZABÝVÁ LÉČBOU OBEZITY A DIABETU A INDIKACEMI K BARIATRICKÉ CHIRURGII

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 53 POTRAVINY PROTI ZÁNĚTU**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 54 JAK SI VYBRAT SPRÁVNOU MASÁŽ**
PŘI VÝBĚRU JE VHODNÉ ZVÁŽIT TAKÉ MÍRU STRESU, KTERÝM PROCHÁZÍME

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 MLÁDÍ NA TALÍŘI**
VÝŽIVA JE NÁŠ NEJLEPŠÍ SPOJENEC PROTI STÁRNUTÍ. KTERÉ POTRAVINY A NÁPOJE NÁM POMŮŽOU KE KRÁSE, SVĚŽESTI A MLADISTVÉMU VZHLEDU?
- 59 SLADKÉ LIMONÁDY JSOU OUT**
MOZAIKA VÝŽIVY
- 60 RESTART JE JEN ZAČÁTEK**
NEJSME AUTO ANI VÝKONNÝ POČÍTAČ. PŘESTO PO ZIMĚ POTŘEBUJEME OČISTIT „REZAVĚJÍCÍ SOUČÁSTKY“, ZATUHLÁ VEDENÍ, ZKRÁTKA RESTARTOVAT
- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI
- 64 AI NIČÍ SEBEDŮVĚRU ŽEN**
STÁLE SE FOTÍME A SROVNÁVÁME S DRUHÝMI. JE ALE VŠECHNO NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH PRAVDA? NEMĚLY BYCHOM SE STRESOVAT, ŽE NEJSME DOKONALÉ