



6 ROZSVIŤTE SE!
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 DILEMA STÁRNUTÍ
NOVINKY ZE SVĚTA

9 SVĚTELNÁ REGENERACE
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 VĚK JAKO KLÍČ KE KRÁSE
CO ŽENA, TO ODLIŠNÁ PLEŤ. S ČÍM KDY ZAČÍT, ABY TO NEBYLO MOC BRZY NEBO POZDĚ? KDY JE ČAS NA ZMĚNU A JAKÉ JSOU DŮVODY ROZHLÉDNUT SE PO NĚČEM NOVÉM?

14 PŘEDSTAVA, NA KTEROU JE DOBRÉ ZAPOMENOUT
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

18 POUŽÍVATE SÉRUM SPRÁVNĚ?
UŽÍVÁTE DRAHÉ PLEŤOVÉ SÉRUM, ALE VÝSLEDKY NIKDE? MOŽNÁ DĚLÁTE NĚKTEROU Z CHYB, KTERÉ MŮŽOU DOKONCE PLEŤ POŠKODIT

20 AI V SALONU KRÁSY: VAŠE SKVĚLÁ NOVÁ KOLEGYNĚ, KTERÁ NIKDY NESPÍ
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

22 BARVY, PRO KTERÉ JSTE SE NARODILY
ODHALENÍ SPECIFICKÉHO BAREVNÉHO KÓDU JE VSTUPENKOU DO SVĚTA VLASTNÍ PŘIROZENÉ HARMONIE, OSOBNÍ KRÁSY A NEOPAKOVATELNOSTI – TAKOVÉ JE KRÉDO LEKTORKY A ŠKOLITELKY IVETY KOPŘIVOVÉ

24 CHCETE MÍT OKOUZLUJÍCÍ ÚSMĚV?
KRÁSNĚ TVAROVANÉ A DOMINANTNÍ RTY JSOU UŽ NĚKOLIK LET ŽHAVÝM TREND. EXISTUJE HNED NĚKOLIK METOD, JAK DOCÍLIT JEJICH VYSNĚNÉ PODOBY

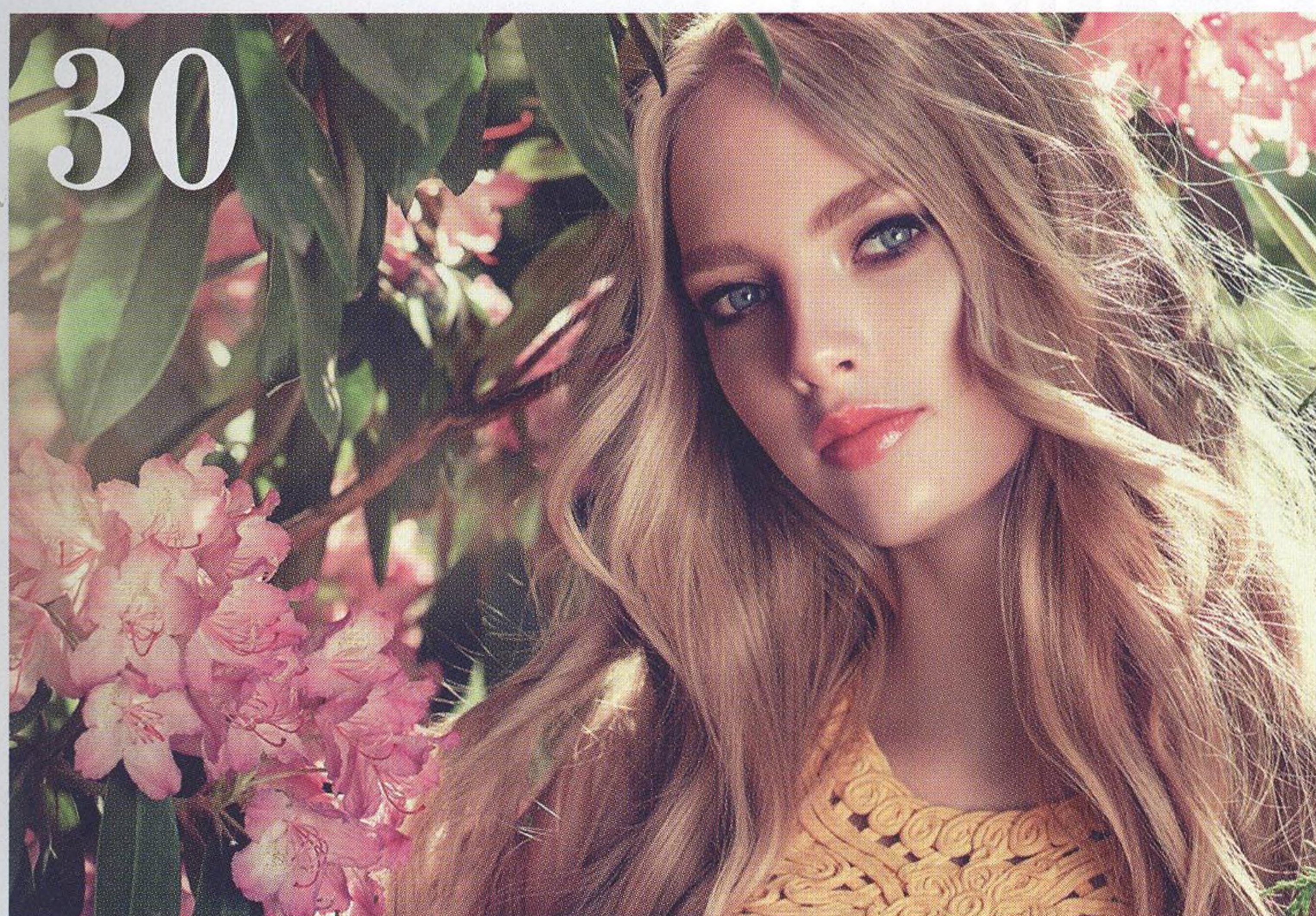
28 JAK JE TO SE SCHVALOVÁNÍM KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ V ČESKÉ REPUBLICE?
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

30 ZLATÝ POKLAD
HITEM ESTETICKÉ MEDICÍNY STÁLE ZŮSTÁVÁ OMLAZENÍ OBLIČEJE VSTŘEBATELNÝMI NITĚMI. LUXUSNĚJŠÍ OBDÓBOU TÉTO MEZOTERAPIE JE APLIKACE NITÍ ZLATÝCH

31 SVATEBNÍ TRENDY NA ROK 2025
V ROCE 2025 NA SCÉNU VSTOUPIL MINIMALISMUS, TAKŽE POKUD POUŽIJETE SPRÁVNÉ PRODUKTY V DOSTATEČNÉM MNOŽSTVÍ, OKOLÍ BUDE PŘEMÝŠLET, ZDA NA SOBĚ NĚJAKÝ MAKE-UP VŮBEC MÁTE

32 Z FRANCOUZSKÝCH ZKUŠENOSTÍ
BOTOX A KYSELINA HYALURONOVÁ UŽ NEJSOU JEDINÉ INJEKČNÍ METODY, KTERÉ NÁM POMÁHAJÍ VYPADAT MLADŠÍ. TUK Z VLASTNÍHO TĚLA, VÁPNIK NEBO KYSELINA POLYMLÉČNÁ STIMULUJÍ KOLAGEN A NABÍZEJÍ PŘIROZENÉ DLOUHOTRVAJÍCÍ VÝSLEDKY

35 MÁ AI CIT PRO KRÁSU?
UMĚLÁ INTEIGENCE NEMÁ ŽÁDNÉ CITY, JE ALE DOBRÁ V TOM, ŽE UMÍ DOBRĚ SIMULOVAT



- 36 SEBEHODNOTA JAKO NÁSTROJ ÚSPĚŠNÉHO PODNIKÁNÍ**
MNOHO LIDÍ SI MYSLÍ, ŽE KLÍČEM K ÚSPĚCHU JE PRACOVAT VÍC. ALE MOJE VLASTNÍ ZKUŠENOST MĚ NAUČILA, ŽE PRÁVĚ TOHLE MŮŽE BÝT CESTA DO SLEPÉ ULÍČKY

- 38 LETNÍ VLASOVÁ INSPIRACE**
V TEPLÉM OBDOBÍ SI PRO VĚTŠÍ POHODLÍ ČASTO VLASY VYČEŠEME DO CULÍKU. NA VEČERNÍ SETKÁNÍ, PÁRTY, SCHŮZKY A JINÉ SLAVNOSTNÍ AKCE CHCEME ALE ZVOLIT ÚČES NÁROČNĚJŠÍ

DOKONALÉ TĚLO

- 40 VYMODELUJTE SI PĚKNÉ TĚLO!**
KDO BY NECHTĚL BÝT POHLEDNÝ, ŠTÍHLÝ A PRUŽNÝ, ZVLÁŠŤ KDYŽ SE BLÍŽÍ LÉTO. FORMOVÁNÍ POSTAVY CHCE ČAS, PEVNOU VŮLI, VYTRVALOST A TAKY TROCHU ZNALOSTÍ

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 46 KOĽUJE VÁM SPRÁVNĚ LYMFY?**
NEMŮŽE ZA OTOKY NOHOU, CELULITIDU A DALŠÍ POTÍŽE ŠPATNĚ FUNGUJÍCÍ LYMFATICKÝ SYSTÉM?

- 48 JAK SI UDRŽET SI ZDRAVÍ MOZKU MEZI 40 A 60 LETY**
ZDRAVÍ MOZKU LZE AKTIVNĚ PODPOROVAT – PROSTŘEDNICTVÍM ŽIVOTNÍHO STYLU, VÝŽIVY, MENTÁLNÍ STIMULACE I SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ.

50

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

NORDIC WALKING ZVLÁDNE KAŽDÝ

PŘÍJEMNÉ JARNÍ POČASÍ NÁS TÁHNE VEN. MŮŽEME JEZDIT NA KOLE, NA BRUSLÍCH, NA KOLOBĚŽCE, BĚHAT – NEBO CHODIT SE SPECIÁLNÍMI HOLEMI

52

NAZDAR, FRANTIŠKU!

DO FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍ JEZDÍ STÁLE VÍC HOSTŮ, PROTOŽE OTÁZKA PREVENCE A PÉČE O ZDRAVÍ SE STÁVÁ STÁLE NALÉHAVĚJŠÍ. A TAKÉ SE ZAČÍNÁ MĚNIT TRADIČNÍ POHLED NA LÁZNĚ JAKO NA MÍSTO LÉČBY UŽ EXISTUJÍCÍCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ

54

LETEM LÉTEM

VYRAZÍTE LETOS NA DOVOLENOU JEN NALEHKO, S PŘÍMĚŘENÝM ZAVAZADLEM, VE KTERÉM PŘESTO BUDE VŠECHNO POTŘEBNÉ?

58

„KOSMETIKA JE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ MÉHO ŽIVOTA“

V ROZHOVORU S DIVADELNÍ, TELEVIZNÍ A FILMOVOU HEREČKOU MARTINOU PREISSOVOU SE DOZVÍTE NĚCO O JEJÍM VZTAHU KE KOSMETICE

60

UNIE KOSMETIČEK – TRADICE, KTERÁ ŽIJE DÁL

FUNGUJE UŽ VÍCE NEŽ 30 LET A STOJÍ ZA NÍ POŘÁDNÝ KUS HISTORIE I ENERGIE MNOHA ŽEN, KTERÉ CHTĚLY NĚCO ZMĚNIT

61

MALÍ, ALE NEBEZPEČNÍ

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

62

KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (3)

KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI

64

LAHODNÉ I ZDRAVÉ

MOZAIKA VÝŽIVY