



**6 KRÉM S KVANTOVOU TECHNOLOGIÍ**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**8 PERLY POMÁHAJÍ HUBNOUT**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9 3 MINUTY, KTERÉ ZMĚNÍ VÁŠ DEN**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 NÁPRAVA LETNÍCH ŠKOD**  
LÉTU ODZVONILO A MNOHÉ Z NÁS SE SNAŽÍ VRÁTIT POKOŽKU DO STAVU, V JAKÉM SE NACHÁZELA, NEŽ JSME JI NEMILOSRDNĚ VYSTAVILI SLUNEČNÍM PAPSŘKŮM

**13 CO SI KONTROLOVAT U KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ, SE KTERÝMI PRACUJETE V SALONU?**  
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**16 NÁROKY BUDOU STOUPAT. PŘIPRAVTE SE!**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**20 PŘESTAŇTE HONIT NOVÉ ZÁKAZNÍKY. ZLATŮ UŽ MÁTE VE SVÉM DIÁŘI**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

**22 EXOSOMY V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ**  
JAKÁ JE INDIKACE, ÚČINKY A BEZPEČNOST TĚCHTO LÁTEK? ZEPTALI JSME SE NA NÁZOR MUDR. GABRIELY KIČMEROVÉ, DERMATOLOŽKY Z GALEN CLINIC

**26 ÚPRAVY ŘAS LAMINACÍ**  
PROBÍHAJÍ ZA POMOCI LAMINAČNÍCH PRODUKTŮ, KROKU JEDNA, KTERÝM NARUŠUJEME VAZBY V ŘASE A UVOLŇUJEME JEJÍ TVAR, A KROKU DVA, KTERÝM VAZBY V ŘASE OPĚTOVNĚ SPOJUJEME DO NOVÉHO, POŽADOVANÉHO TVARU

**28 NEJVĚTŠÍ CHYBY SALONŮ**  
POHLED ZUZANY ŠKORÍKOVÉ, MYSTERY SHOPPERKY, NA DETAILS, KTERÉ ROZHODUJÍ O ZÁŽITKU

**30 CÍL JE PŘIROZENÁ KRÁSA**  
PŘESTOŽE NEJSOUČASNĚJŠÍ TRENDY PŘINÁŠEJÍ RŮZNÉ DIVOČINY, PRO MNOHÉ ZŮSTÁVÁ A ZŮSTANE HLAVNÍM KRITÉRIEM ÚPRAVY OBOČÍ PŘIROZENOST

**32 PLESOVÝ MAKE-UP 2025**  
MAKE-UP PRO VELKOU UDÁLOST BY MĚL VYSTIHNOUT VAŠI OSOBNOST A VYDRŽET AŽ DO POSLEDNÍHO TANCE. JAK BUDE VYPADAT LETOŠNÍ SLAVNOSTNÍ LOOK?

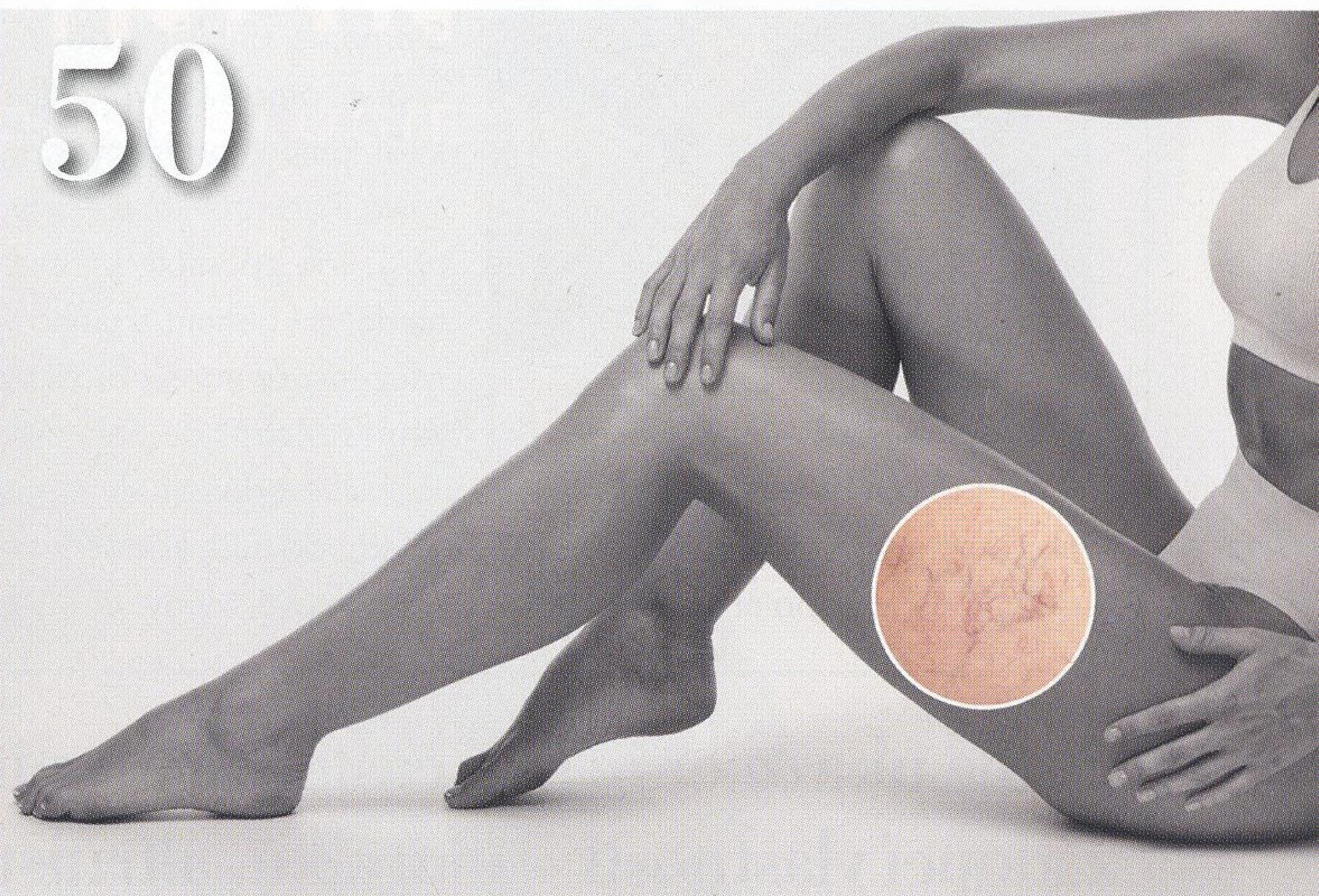
**34 ZACHRAŇTE VLASY!**  
VÝMĚNA VLASŮ JE BĚŽNÝ PROCES, PŘESTO NÁS JEJICH ŘÍDNUJÍCÍ DOKÁŽE ROZHODIT. DOBRÉ JE PORADIT SE S KADEŘNICÍ, TRICHOLOGEM NEBO S KOŽNÍM LÉKAŘEM. A SVÉ HRÍVĚ VĚNOVAT PŘÍSLUŠNOU PÉČI

**36 OZVĚNY LÉTA**  
ČAS LETNÍCH RADOVÁNEK SKONČIL. PŘINESL SPOUSTU RADOSTÍ, ALE MOŽNÁ I PÁR ČERNÝCH TEČEK. NĚKDY DOSLOVA

**39 LÉČBA DŘEVEM**  
PODEPSALY SE NA VAŠÍ POSTAVĚ LETNÍ RADOVÁNKY – ZMRZLINKY, ŠLEHAČKOVÉ ZÁKUSKY...? S DEKY NAVÍC JE LEPŠÍ ZAHÁJIT BOJ DŘÍVE, NEŽ SE PROMĚNÍ V KILA. JEDNU Z MOŽNOSTÍ NABÍZÍ MADEROTERAPIE

48

50



- 40 NENÍ TISK JAKO TISK**  
OBJEV JOHANNESSE GUTTENBERGA BYL VE SVÉ DOBĚ PŘEV RATNÝ A SPOLU S DALŠÍMI JEVY ZNAMENAL POČÁTEK NOVOVĚKU. DNES OBDOBNÝ SPOLEČENSKÝ ZLOM PROŽÍVÁME OPĚT, A OPĚT SE NA HLAVNÍ SCÉNU PROPRACOVAL TISK

## DOKONALÉ TĚLO

- 42 CO TRÁPÍ ŽENY PO PORODU**  
NEOBVYKLÝ ZÁPŔAH, NEJISTOTA A NEZNÁMÉ SITUACE JSOU ZDROJEM TRÁPENÍ. A KDYŽ SE PŘIDÁ I NESPOKOJENOST SE VZHLEDEM VLASTNÍHO TĚLA, OCITÁ SE MATKA V HLUBOKÉ TŮNI NENÁLADY
- 45 NEMOCI Z POČÍTAČE**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 48 UTRÁCÍTE ZA BRÝLE A KONTAKTNÍ ČOČKY?**  
BRÝLE SE SICE UŽ DÁVNO STALY MÓDNÍ ZÁLEŽITOSTÍ, ALÉ JSOU SITUACE, KDY BYCHOM SE BEZ NICH RADĚJI OBEŠLI. STAČÍ SI VYBRAT VHODNÉ ŘEŠENÍ
- 50 PŘESNĚ, ŠETRNĚ A BEZ REKONVALESCENCE**  
KŘEČOVÉ ŽÍLY NEJSOU JEN PROBLÉMEM STARŠÍCH LIDÍ. OBJEVIT SE MŮŽOU UŽ KOLEM 20. ROKU ŽIVOTA A POSTIHUJÍ PŘEDEVŠÍM ŽENY. VELKOU ROLI HRAJE GENETIKA A POVOLÁNÍ VYŽADUJÍCÍ DLOUHODOBÉ STÁNÍ

- 52 KDYŽ IMUNITNÍ SYSTÉM REAGUJE NADMĚRNĚ**  
V NAŠEM TĚLE NEUSTÁLE VZNIKAJÍ ZÁNĚTY VŠEHO DRUHU, ALE NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM SI S NIMI PORADÍ. NĚKDY LÉPE, JINDY HŮŘE, ZÁLEŽÍ NA VĚKU A NAŠÍ KONDICI

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 54 BŘICHO – STŘEDOBOD ZDRAVÍ**  
REPORTÁŽ Z WELLNESS V ALPSKÉM MĚSTEČKU IGLS, KDE SE LIDEM VRACÍ ZDRAVÍ A POHODA
- 58 OSTROVNÍ VÝŽIVOVÁ REVOLUCE?**  
U STARŠÍCH LIDÍ NA OSTROVĚ KITAVA V PAPII-NOVÉ GUINEJI NENÍ STÁŘÍ SYNONYMEM BOLESTI A NEMOCÍ, JAK TOMU NĚKDY BÝVÁ V NAŠÍ ZÁPADNÍ SPOLEČNOSTI, ALE SPÍŠE KLIDNÉ A POŽEHNANÉ OBDOBÍ, TĚMĚŘ BEZ NEMOCÍ
- 60 JAK BÝT STÁLE FIT**  
STÁRNUTÍ SE NEVYHNEME, ALE JDE O TO ZŮSTAT I VE VYŠŠÍM VĚKU V DOBRÉM FYZICKÉM A DUŠEVNÍM STAVU
- 61 PROČ NESTAČÍ JEN RYCHLÁ SPRCHA?**  
AČ SE TO TAK NEMUSÍ NA PRVNÍ POHLED JEVI, POKOŽKA JE ALE PŘI KONTAKTU S VODNÍM PROSTŘEDÍM VE WELLNESS ZAŘÍZENÍCH VYSTAVENA NÁROČNĚJŠÍM PODMÍNKÁM. SLANÁ NEBO CHEMICKY OŠETŘENÁ VODA PRO NI PŘEDSTAVUJÍ ZÁTĚŽ, NA KTEROU MNOHO LIDÍ NEREAGUJE SPRÁVNOU PÉČÍ
- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)**  
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI
- 64 LABUŽNÍKEM BEZ HŘÍCHU**  
MOZAIKA VÝŽIVY