



**6** **90 000 JEHLIČEK**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

**8** **ODOLNOST:**  
**KLÍČOVÝ FAKTOR DLOUHOVĚKOSTI**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9** **PRO OMLAZENÍ BUNĚK**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10** **CHYBY V PÉČI O PLEŤ**  
POKOŽCE CHCEME DOPŘÁT JEN TO NEJLEPŠÍ, PROTO SE ČASTO POUŠTÍME DO EXPERIMENTŮ, KTERÉ JSME ZAHLEDLY U NĚKOHU JINÉHO, NEBO SI JE SAMY VYMYSLELY. NE VŽDY JE TENTO PŘÍSTUP PRO NI PROSPĚŠNÝ

**12** **JSTE ŠÉF, MANAŽER, NEBO LÍDR?**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**14** **OD PAPIRU K DIGITÁLU: ZÁSADY, KTERÉ V KOSMETICKÝCH SALONECH PLATÍ I PO 25 LETECH**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**18** **JE MI PADESÁT – NO, A CO?**  
JAK SI PRODLOUŽIT ŽIVOT, NAJÍT CESTU K NESMRTELNOSTI NEBO ASPOŇ ZPOMALIT PŘIROZENÉ STÁRNUTÍ SNAŽÍ SE LIDÉ VYŘEŠIT OD NEPAMĚTI

**22** **CO KDYŽ PŘIJDE KONTROLA Z KHS DO VAŠEHO SALONU?**  
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**23** **MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE NOVĚ I NA MORAVĚ**

OBJEVTE SVĚT KRÁSY, KDE SE UMĚNÍ SETKÁVÁ S PROFESIONALITOU – VÍTEJTE V MAKE-UP INSTITUTU PRAGUE. CERTIFIKOVANÍ VIZÁŽISTÉ SE PO PRAZE NYNÍ BUDOU RODIT I V BRNĚ

**28** **DŮLEŽITOST KOMUNIKACE V SALONU**  
TÉMA KOMUNIKACE JE VELMI ROZSÁHLÉ. ČASTO SI MYSLÍME, ŽE STAČÍ UMĚT MLUVIT. DALŠÍ PŘEDSTAVA SE TOČÍ KOLEM TOHO, JAK SI ZAJISTIT, ŽE SE MOJE MYŠLENKY A PŘEDSTAVY DOSTANOU DO HLAV DRUHÝCH A ONI JAKO KOUZELNÝM PROUTKEM ZAČNOU DĚLAT PŘESNĚ TO, CO JSEM ZAMÝŠLELA

**30** **ZLATÁ VLASOVÁ HODINA**  
NOVÁ KOLEKCE ÚČESŮ A STRÍHŮ GOLDEN VEIL PRO NADCHÁZEJÍCÍ SEZONU JE INSPIROVANÁ KOUZLEM ZLATÉ HODINY – OKAMŽIKEM MEZI DNEM A NOCÍ, KDY SE SVĚT ZALÍJE TEPLÝM, ZÁŘIVÝM SVĚTLEM A VŠUDE ZAVLÁDNE KLID A HARMONIE

**33** **MODRÉ SVĚTLO OVLIVŇUJE ZDRAVÍ**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

**34** **KORNEOTERAPIE: NAPŘÍČ KOSMETICKÝMI TRENDY**  
KAŽDÝ ROK PŘINÁŠÍ DO SVĚTA KRÁSY NOVÉ SMĚRY A PŘÍSTUPY. NĚKDY NA SEBE NAVAZUJÍ, JINDY SE MÓDNÍ KURZ OTOČÍ O STO OSMDESÁT STUPŇŮ A PŘINESE ÚPLNĚ JINÝ POHLED NA PÉČI O PLEŤ. TAKOVÉ ZMĚNY ČASTO ZNAMENAJÍ KOMPLETNÍ PROMĚNU KOSMETICKÉ RUTINY

**36** **MUŽSKÁ A ŽENSKÁ POKOŽKA SE LIŠÍ**  
TESTOSTERON PODPORUJE PRODUKCI MAZU, ESTROGEN ZASE STIMULUJE FUNKCI KOLAGENU S ELASTINEM. PRÁVĚ HORMONY PŘEDSTAVUJÍ ZÁSADNÍ ROZDÍL MEZI MUŽSKOU A ŽENSKOU PLETÍ

52

56



- 38 FIRMY, KTERÉ NEZASPALY**  
NOVÉ TECHNOLOGIE SE NA NÁS HRNOU ZE VŠECH STRAN. ONY ALE NEVZNIKLY PŘES NOC, JEJICH VÝVOJ ČASTO TRVÁ MNOHO LET A TO, CO PŘED SEBOU VIDÍME DNES, ODRÁŽÍ MINULÉ VOLBY A STRATEGICKÁ ROZHODNUTÍ

## DOKONALÉ TĚLO

- 40 TUK JE UŽITEČNÝ!**  
NA ŠPÍČKY A FALDÍKY VĚTŠINOU ŽEHRÁME A SNAŽÍME SE JE CO NEJVÍC MASKOVAT A SKRÝVAT. JENŽE TROCHA PŘEBYTEČNÉHO TUKU MŮŽE POSLOUŽIT I DOBRÉ VĚCI

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 46 VĚK, SRDCE A ANTIKONCEPCE**  
PO 35. ROCE VĚKU BY ŽENY MĚLY VĚNOVAT POZORNOST RIZIKU KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ A VĚNOVAT SE I VOLBĚ ANTIKONCEPCE
- 48 KAM MIZÍ OBAL SPOLKNUTÉHO VITAMINU?**  
CO SE VLASTNĚ STANE SE „SKOŘÁPKOU“ NEBO OBALEM VITAMINU ČI DOPLŇKU STRAVY, KTERÝ KAŽDÝ DEN POLYKÁME?
- 50 JAK NÁS ŘÍDÍ KORTIZOL A DOPAMIN?**  
JEDNÁ SE O KLÍČOVÉ LÁTKY S VÝZNAMNÝM DOPADEM NA FYZICKÉ I DUŠEVNÍ ZDRAVÍ. AČKOLIV JE PRO JEDNU SPOUŠTĚČEM STRES A PRO DRUHOU VIDINA ODMĚNY A PŘÍJEMNÉ SITUACE, OBĚ JSOU PRO ČLOVĚKA STEJNĚ DŮLEŽITÉ

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 52 WELLNESS U TALÍŘE**  
ZDRAVÍ A POHODA TĚLA I DUŠE ZAČÍNÁ V NAŠEM „DRUHÉM MOZKU“, V BŘIŠE. NAŠI PŘEDKOVÉ JEN ZDÁNLIVĚ CYNICKY ŘÍKÁVALI, ŽE LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM. DNESKA UŽ VÍME, ŽE NEJEN LÁSKA
- 55 UMÍTE BÝT SAMI SE SEBOU?**  
V ZAMĚSTNÁNÍ JSME OBKLOPENI KOLEGY, PO PRÁCI SE S LIDMI RÁDI JDEME POBAVIT. TO JE JISTĚ V POŘÁDKU, KONTAKTY JSOU VELMI DŮLEŽITÉ. A CO O SAMOTĚ? DOKÁŽETE SE VYSTÁT BEZ POMOCI SOCIÁLNÍCH SÍTÍ?
- 56 ČLOVĚK JE PŘÍRODA**  
PRO VĚTŠINU Z NÁS NENÍ REÁLNÉ, ABYCHOM CELÝ DEN TRÁVILI VENKU, NATOŽ V BLÍZKOSTI PŘÍRODY. JSME RÁDI, KDYŽ PO PRÁCI OBĚHNEME S PEJSKEM PÁR ULIC NEBO POSEKÁME ZAHRADU
- 60 DOPIS JEŽÍŠKOVI**  
VÁNOČNÍ DÁRKOVÉ SETY UMOŽŇUJÍ PŘED VÁNOCI NAKOUPIT KOSMETIKU NEJVÝHODNĚJI. PRAKTICKÉ NECESÉRY, LUXUSNÍ KRABICE POUŽITELNÉ PO CELÝ ROK, DÁRKOVÁ BALENÍ. VYBÍREJTE S NÁMI NANEČISTO!
- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (6)**  
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI
- 64 DOBÍJENÍ „BATEREK“**  
MOZAIKA VÝŽIVY