



6 **CHCEME DELŠÍ ŽIVOT**
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 **KÁWÉČKO**
INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU
ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS

10 **SLOW DOPAMIN PRO ŠTASTNĚJŠÍ ŽIVOT**
NOVINKY ZE SVĚTA

11 **JAK PODPOŘIT OBNOVU PLETI**
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

12 **KRÁSA V MRAZU**
V ZIMĚ BALÍME TĚLO DO KOŽICHŮ, ALE OBLIČEJ ZŮSTÁVÁ
NAHÝ. OBLÉKNĚTE HO DO KOSMETIKY! PLEŤ SPRÁVNĚ
HÝČKANÁ SNESE I SYCHRAVÉ POČASÍ

16 **NEJLEPŠÍ EXOSOMY JSOU TY NAŠE**
ROZHOVOR S MARCELOU BALDAS, CEO SPOLEČNOSTI
NATINUEL

20 **MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU
PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE
V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

22 **TRENDY V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ 2026**
V PLASTICKÉ CHIRURGII A ESTETICKÉ MEDICÍNĚ BUDE
LETOŠNÍ ROK PATŘIT PŘIROZENOSTI, REGENERATIVNÍM
METODÁM A UMĚLÉ INTELIGENCI

24 **JAK CO NEJRYCHLEJI NASTARTOVAT SVŮJ**
SALON NA ZAČÁTKU NOVÉHO ROKU
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE
RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

26 **JAKÉ ZMĚNY V JEDNÁNÍ S KHS PŘINÁŠÍ**
PODNIKATELŮM ROK 2026

RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE
KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

30 **LEDNOVÁ INVENTURA PRO MAJITELKY**
SALONŮ

PAST JMÉNEM 80% PAUŠÁL A PROČ VÁM „DAŇOVÝ
GULÁŠ“ NIČÍ KLIDNÝ SPÁNEK

32 **PLEŤ JAKO ZE ZLATA**

HISTORIE ZLATA V PĚČI O KRÁSU SAHÁ AŽ DO DÁVNÝCH
CIVILIZACÍ. KRÁLOVNA KLEOPATRA, FARAONI I VYSOCE
POSTAVENÉ DÁMY VE STAROVĚKÉM EGYPTĚ POUŽÍVALI
ZLATÉ PLEŤOVÉ MASKY K OMLAZENÍ A UDRŽENÍ
MLADISTVÉHO VZHLEDU

34 **CO NÁS ČEKÁ A NEMINE**

POKUD SE NAPLNÍ PŘEDPOVĚDI KOSMETICKÝCH
ODBORNÍKŮ, TAK ZNÁMÁ TÉMATA, KTERÁ
V PŘEDCHOZÍM OBDOBÍ NABÍRALA NA SÍLE, SE NÁM
PŘEDVEDOU V DIVOKÉM BĚHU ROKU KONĚ

36 **TRENDY PLESOVÉHO LÍČENÍ NA ROK 2026**

JAKÉ JSOU LETOŠNÍ TRENDY PRO PLESOVOU SEZONU?
JAKÝ TYP MAKE-UPU JE VHODNÝ NA TUTO UDÁLOST
A JAK DOCÍLIT TOHO, ABY MAKE-UP OPRAVDU VYDRŽEL
AŽ DO RANNÍCH HODIN?

38 **PEPTIDY – MALÍ SPOJENCI**
S VELKÝM ÚČINKEM!

EXISTUJE MNOHO ZPŮSOBŮ, JAK SI UDRŽET
VITALITU, ZDRAVÍ A KRÁSU. JEDNÍM Z NEJNOVĚJŠÍCH
A NEJMODERNĚJŠÍCH MOŽNOSTÍ BIOHACKINGU
JSOU PEPTIDY

40 **ČTVERO VLASOVÝCH OBDOBÍ**

BĚHEM ROKU MĚNÍME OBLEČENÍ I KOSMETICKÉ
PRODUKTY A STEJNĚ TAK MUSÍME VOLIT I RŮZNÉ
PROSTŘEDKY PRO PĚČI O SVĚ KADEŘE

40



50



DOKONALÉ TĚLO

44 NOVOROČNÍ HLAVNÍ TÉMA
TĚLOCVIČNY A FITKA SE ZAČÁTKEM ROKU ZAPLNÍ, PŘIBUDE BĚŽCŮ. JENŽE PODLE ODBORNÍKŮ TENTO STAV DLOUHO NETRVÁ, NADŠENÍ PRO POHYB ZÁHY UPADÁ

48 REVOLUCE VE ZVĚŠOVÁNÍ PRSOU
UŽ ŽÁDNÉ ZBYTEČNÉ JIZVY, NARKÓZA A DLOUHÁ NÁSLEDNÁ REKONVALESCENCE. STAČÍ CHVILKA NA SÁLE A ZÍSKÁTE VYSNĚNÝ DEKOLT DÍKY DVĚMA NOVÝM MODERNÍM METODÁM

49 ZDRAVÉ HŘÍCHY
MOZAICA VÝŽIVY

VŠE PR/O ZDRAVÍ

50 JAK ODSTRANIT NOČNÍ MŮRU
NĚKTEŘÍ SPÁČI VYDÁVAJÍ ZVUKY PODOBNÉ ŘEZÁNÍ PILOU A RUŠÍ NOČNÍ KLID. VÝSLEDKEM MŮŽOU BÝT KONFLIKTY MEZI PARTNERY, PŘÁTELI, ALE TAKÉ ÚNAVA A PORUCHY SPÁNKU. MŮŽOU ALE BÝT I PŘÍZNAKEM ZÁVAŽNÉ PORUCHY

52 HYPNÓZA - TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU PŘI LÉČBĚ
TERAPIE HYPNÓZOU ZÍSKÁVÁ STÁLE DŮLEŽITĚJŠÍ POSTAVENÍ MEZI ALTERNATIVNÍMI LÉČEBNÝMI METODAMI. OD ÚLEVY PŘI BOLESTECH AŽ PO LÉČENÍ ZÁVISLOSTÍ A FOBIE SE STÁVÁ NEOCENITELNÝM NÁSTROJEM PRO FYZICKÉ I DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

54



RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

54 POKLADY ZE SOLNÉ KOMORY
SŮL JE V RAKOUSKÉM REGIONU SALZKAMMERGUT NA POČÁTKU VŠEHO. I DNES, KDY UŽ TOLIK NEPLATÍ, ŽE „SŮL JE NAD ZLATO“, KDY SI MNOHEM VÍC NEŽ SOLI CENÍME ZDRAVÍ A DRAHOCENNÝ „ZLATÝ“ LUXUS JE ODPOČINEK, JE SOLNÁ KOMORA STÁLE PŘÍRODNÍ A KULTURNÍ „POKLAD“

57 KDYŽ JE VÁHA ZÁTĚŽÍ I PRO DUŠI
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

58 POJĎTE CESTOU K POZITIVNÍMU MYŠLENÍ!
NEGATIVNÍ MYŠLENKY JSOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA KAŽDÉHO Z NÁS, ALE POKUD JIM DOVOLÍTE, ABY VÁS OVLÁDALY, MŮŽOU VÝRAZNĚ OVLIVNIT VAŠI NÁLADU A CELKOVOU POHODU

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

62 SPRÁVNÉ JÍDLO BRZDÍ STÁRNUTÍ
VÝŽIVA JE NÁŠ NEJLEPŠÍ SPOJENEC PROTI VRÁSKÁM I NEMOCEM. DOBŘE ZVOLENÝ JÍDELNÍČEK FUNGUJE JAKO OBRANNÝ VAL PROTI GRAVITACI I FALDÍKŮM A MNOHA OSTATNÍM NECHTĚNÝM STOPÁM, KTERÉ ZANECHÁVÁ ČAS NA NAŠEM PŮVABU