



**6 POZOR NA NEREÁLNÝ KULT KRÁSY!**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

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

**10 VÍRA TVÁ TĚ ZEŠTÍHLÍ!**  
NOVINKY ZE SVĚTA

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**12 JARNÍ PROBOUZENÍ**  
S JAREM PŘICHÁZÍ PŘIROZENÁ POTŘEBA ODLEHČIT – ŠATNÍK, JÍDELNÍČEK I KOSMETICKOU RUTINU. PRÁVĚ TEĎ JE IDEÁLNÍ ČAS NA RESTART KRÁSY A NALADĚNÍ NA NOVOU SEZONU V DUCHU TRENDŮ ROKU 2026

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

**20 JAPONSKÁ RUTINA PRO DLOUHOVĚKOST**  
JAPONKY ČASTO OBDIVUJEME PRO NESTÁRNOUCÍ PLEŤ A DLOUHÝ ŽIVOT PLNÝ VITALITY. JEJICH TAJEMSTVÍ NESPOČÍVÁ V DRAHÝCH KRÉMECH, ALE V KAŽDODENNÍCH RITUÁLECH INSPIROVANÝCH HARMONIÍ S PŘÍRODOU

**22 MÝTUS PŘEPLNĚNÉHO DIÁŘE: PROČ PRÁCE „OD NEVIDÍM DO NEVIDÍM“ NIČÍ VÁS I VÁŠ SALON**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**26 PEČUJETE O KLIENTKY A ZAPOMÍNÁTE NA SEBE?**  
JAK SPOJIT EMPATII A PODNIKÁNÍ

**30 MATEMATIKA VZKVÉTAJÍCÍHO SALONU**  
JAK SI SPOČÍTAT SVOU „HODINOVKU“ PRO KLIDNÝ SPÁNEK

**32 ETIKA NENÍ JEN TŘEŠNIČKA NA DORTU**  
CO JE BEZPEČNÉ, CO JE FÉROVÉ, CO JE UDRŽITELNÉ – A CO JE JEN DOBRĚ VYPADAJÍCÍ MARKETING

**34 HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA PO 50**  
PO MENOPAUZE KLESÁ ESTROGEN, PROGESTERON I TESTOSTERON, COŽ MŮŽE OVLIVNIT ENERGII, SPÁNEK, POKOŽKU I NÁLADU

**35 MOBILNÍ BRADA**  
RESTART MLÁDÍ

**36 PÓVINNÉ ZNAČENÍ PROVOZOVNY, WEBOVÝCH STRÁNEK, ALE I INSTAGRAMU NEBO FACEBOOKU, POKUD PRODÁVÁTE SVÉ SLUŽBY NEBO ZBOŽÍ**

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

**38 VDECHNĚTE SVÝM VLASŮM ŽIVOT!**  
CO STOJÍ ZA SILOU, PRUŽNOSTÍ A LESKEM VLASŮ? ODPOVĚĎ SE SKRÝVÁ V BÍLKOVINĚ ZVANÉ KERATIN. NEJEN ZDRAVÝ VZHLED JE PŘITOM VÝSLEDKEM JEHO PŮSOBNÍ

**41 JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT MAKE-UP?**  
JAKÝ ZVOLIT ODSÍN MAKE-UPU? SPRÁVNÝ ODSÍN RTĚNKY? CO DĚLAT, ABY VÁM OČNÍ STÍNY CELÝ DEN VYDRŽELY A NEOPADÁVALY?

**42 KDYŽ SE ŘEKNE PŘÍRODNÍ...**  
DNES DALEKO VÍC PŘEMÝŠLÍME NAD TÍM, CO SI DÁME NA OBLIČEJ, ODKUD KONKRÉTNÍ PŘÍPRAVKY POCHÁZEJÍ A CO SKUTEČNĚ OBSAHUJÍ



## DOKONALÉ TĚLO

- 44 „LEPŠÍ VERZE SEBE SAMA“**  
BEAUTY TRENDY SE V POSLEDNÍ DOBĚ MĚNÍ RYCHLEJI NEŽ KDY DŘÍV. PÉČE O TĚLO, VZHLED A DLOUHODOBÉ ZDRAVÍ PROCHÁZÍ ZÁSADNÍ PROMĚNOU. KLIENTI UŽ NEHLEDAJÍ RYCHLÉ PROMĚNY ANI EFEKTNÍ ZKRATKY, ALE DLOUHODOBOU KVALITU, BEZPEČÍ A PŘIROZENÝ VÝSLEDEK
- 48 HUBNUTÍ JE INVESTICE**  
ČEŠI SE DOŽÍVAJÍ VYŠŠÍHO VĚKU – A S TÍM PŘIBÝVÁ NEMOCÍ, KTERÉ ZKRACUJÍ ŽIVOT I JEHO KVALITU. JEDNOU Z NEJVĚTŠÍCH HROZEB JE OBEZITA. MNOZÍ JI STÁLE VNÍMAJÍ JEN JAKO ESTETICKÝ PROBLÉM, VE SKUTEČNOSTI ZÁSADNĚ OVLIVŇUJE NEJEN ZDRAVÍ A PSYCHIKU, ALE TAKÉ DÉLKU ŽIVOTA

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 50 ZA VŠÍM HLEDEJ STŘEVA!**  
AČKOLIV SI MNOZÍ MYSLÍ, ŽE TRÁVICÍ SOUSTAVA MÁ JEN JEDEN ÚKOL – ZPRACOVAT POTRAVU A VYLOUČIT ZBYTKY – VE SKUTEČNOSTI TOHO ZVLÁDÁ MNOHEM VÍC

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 52 BLAHODÁRNÁ KRÁSA ANEB UMĚNÍ PRO WELLBEING**  
KRÁSA MÁ LÉČIVOU MOC. I PROTO NEMOCNICE, TERAPEUTICKÁ CENTRA, WELLNESS ZAŘÍZENÍ, ALE TAKÉ KANCELÁŘE A VŮBEC PRACOVNÍ PROSTORY JSOU ČASTO VYBAVENÉ UMĚLECKÝMI VÝTVARNÝMI DÍLY

- 55 JAK POZNAT KVALITNÍ DOPLŇKY STRAVY**  
VE SPOTŘEBĚ POTRAVINOVÝCH DOPLŇKŮ JSOU ČEŠI REKORDMANI. KUPUJÍ ALE VŽDY TY SPRÁVNÉ?

- 56 KOMU VĚŘIT, KDYŽ KAŽDÝ VÍ, CO MÁTE JÍST?**  
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, A SPECIFICKY VÝŽIVA, PATŘÍ MEZI OBLASTI, VE KTERÝCH KOLUJE MIMOŘÁDNÉ MNOŽSTVÍ MÝTŮ A NEPRAVD

- 58 ZPOMALIT JE SEXY**  
SPĚCHÁME, I KDYŽ NESPĚCHÁME – TAKTO JEDNODUŠE BY SE DAL NAZVAT SOUČASNÝ ŽIVOT MNOHÝCH Z NÁS. JE JISTĚ PĚKNÉ A UŽITEČNÉ ŽÍT NAPLNO, ALE NAPLNO BYCHOM MĚLI TAKÉ ODPOČÍVAT

- 60 JAK SI UŽÍT WELLNESS**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

- 61 JÓGOU PRO ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ**  
NEJSTARŠÍ ZMÍNKY O JÓZE POCHÁZEJÍ Z LET HLUBOKO PŘED NAŠÍM LETOPOČTEM. JEJÍ OBLIBA NEZMIZELA, STÁLE JE VYHLEDÁVANÁ JAKO CVIČENÍ NEBO ZPŮSOB MEDITACE. A VYBRAT SI MŮŽEME Z NĚKOLIKA DRUHŮ

- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)**  
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI

- 65 CESTA KE KONDICI**  
MOZAIKA VÝŽIVY