

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA & Wellness

69 Kč
2,90 €

březen-duben 2018

Nasad'te
si nový
obličej

Zamaskujte se!

Hladovkou
proti stárnutí

Výstavní
dekolt

**Rozhovor
s Mgr. Tatánou Zajarošovou,
majitelkou SOTHYS Paris ČR**



www.kosmetika-wellness.cz

FASHION RETAIL

časopis pro módní byznys

TRENDY | MÓDA | OBCHOD | BRAND | VYBAVENÍ | TECHNIKA | DESIGN |||||



Časopis pro
módní byznys

FASHION RETAIL

1-2/2018
69 Kč/3,90 €



PRODEJNA
coby
jeviště



**Pomůžeme
vám být
lepší než
konkurence**

REDAKCE:

Dita Černá
šéfredaktorka
e-mail: cerna@press21.cz
tel.: +420 775 996 789

OBCHOD:

Lucie Cabáková
manažerka inzerce
a projektů
e-mail: cabakova@press21.cz
tel.: +420 773 112 334

Fashion Retail je moderní časopis pro obchodníky z oblasti fashion, obuvi a módních doplňků a jejich dodavatele. Najdete v něm informace ze světa obchodu, dodavatelů, logistiky, o nových technologiích pro obchod a řadu dalších témat zaměřených na problematiku retailu specializovaného na fashion.

www.fashionretail.cz





JARNÍ VLÁNÍ

Nevím, kdy čtete tyto řádky. Už nastalo jaro? Astronomické? Opravdové? Ptáci radostí povykují, všechno je v rozpuku... A vy se cítíte pod psa? Znáám ten pocit. Když jsem pro toto číslo psala článek o syndromu vyhoření, udělala jsem si test – a co myslíte? Měla jsem ho tam! Tímto odlehčeným tónem se vás snažím přesvědčit, že žádná kaše se nejlí tak horká, jak se uvaří, a že žádný problém není nepřekonatelný. Tak s tím honem pojďme něco udělat!

O ženách se říká, že žijí déle než muži proto, že se ze všeho vypovídají. Sdělená bolest je přece poloviční, sdělená radost se naopak násobí. A také všechny dobře víme, že nic nám nezvedne náladu tolik jako nakupování nebo aspoň zkoušení si vybraných kousků. U některých si slibujeme, že si pro ně přijdeme hned, jak nějaké to deko shodíme, aby nám lépe padly. A hned se máme na co těšit!

A co dalšího patří do žebříčku dámských radostí? Přece kosmetické ošetření! Hodinku si poležet na měkoučkém lehátku a nechat o sebe pečovat, to je přímo vrchol blaha! Mobil vypnutý, starosti odhozeny (aspoň dočasně) za hlavu, a navíc odcházíme s pocitem, že máme nasazený nový, mladší obličej. S tím se v jarním vlání neztratíme!

O všech zmíněných radovánkách se dočtete na dalších stránkách. A jako vždy přinášíme kosmetické informace, estetické rady, plastické postřehy. Užijte jara, podle mě nejkrásnějšího ročního období!

Hana Profousová

Hana Profousová

Šéfredaktorka časopisu a portálu Kosmetika&Wellness
www.kosmetika-wellness.cz

Z VAŠICH DOPISŮ

Děkuji vám za rozhovor s paní Christophovou v minulém čísle Kosmetiky & Wellness. Dozvěděla jsem se z něho hodně zajímavého a uvědomila jsem si, jak i na mě reklama silně působí, i když si myslím, že tomu tak není. Hlavně jsem vděčná za informace týkající se kosmetiky, která obsahuje silikon. Hned jsem si šla přečíst složení produktů, co jsem si koupila, abych měla hladší pleť, a s některými jsem se rovnou rozloučila.

Jiřina K.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



HLADOVKOU PROTI STÁRNUTÍ
NOVINKY ZE SVĚTA

VLASOVÝ EXPERT 8
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ÚKLID POKOŽKY NA JAŘE 10

PRO RESTART PŮVABU VYZKOUŠEJTE SÍLU BAHNA, RŮZNOBAREVNÝCH
JÍLŮ, CUKROVÝ PEELING NEBO OVOCNÉ KYSELINY

SVĚTLO OMLAZUJE 12

SVĚTLO ZKROCENÉ V PŘÍSTROJI NÁM MŮŽE POSLOUŽIT STEJNĚ DOBRĚ
JAKO SLUNEČNÍ PAPRSKY

10 CHYB, KTERÉ DĚLÁME V PÉČI O PLEŤ 14

KAŽDÝ NEMŮŽE BÝT ODBORNÍK NA VŠECHNO, A TAK SE PODÍVEJME, CO
MŮŽEME ZLEPŠIT NEBO NAPRAVIT. ZKUŠENOSTI KOSMETIČEK POTVRZUJÍ,
ŽE TO ZA TO STOJÍ

VÝSTAVNÍ DEKOLT 20

KDYŽ TEĎ PODSTOUPÍTE ZVĚŠENÍ PRSOU, V LÉTĚ BUDETE MÍT
V PLAVKÁCH CO UKÁZAT

MALÉ JEHLIČKY, VELKÝ EFEKT 22

TOUŽÍTE PRO RYCHLÉM A VIDITELNÉM OMLAZENÍ A BOJÍTE SE
INVAZIVNÍCH ZÁKROKŮ? ZKUSTE JEHLIČKOVOU MEZOTERAPII, KTERÁ JE
ÚČINNÁ A BEZBOLESTNÁ

ČAROVÁNÍ S KOREKTORY 24

TRÁPÍ VÁS NEZDRAVÁ BARVA PLETI, TMAVÉ KRUHY POD OČIMA, ČERVENÉ
PUPÍNKY NEBO AKNĚ? POKUD SE NEDAJÍ ODSTRANIT, MŮŽETE JE ZAMASKOVAT

KOŇAK, TVAROH, MED...? 26

CHCEME-LI MÍT KRÁSNOU PLEŤ, MUSÍME SE O NI DOBRĚ STARAT.
DO TAKOVÉ DOBRÉ PÉČE ZCELA URČITĚ PATŘÍ PLEŤOVÉ MASKY

KORUNA KRÁSY A JAK SI JI NASADIT 30

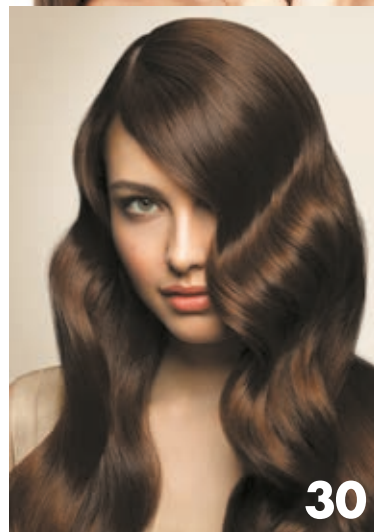
NA NAŠI HRÍVU ČÍHAJÍ RŮZNÉ NÁSTRAHY. PAK SE NEMŮŽEME DIVIT,
ŽE SE VLASY TŘEPÍ, ZTRÁCEJÍ LESK, JSOU ZPLIHLE. A KROMĚ TOHO
I NORMÁLNĚ STÁRNOU. POJĎME JIM NA POMOC!

NASAĎTE SI NOVÝ OBLIČEJ 33
ESTETICKÉ STŘÍPKY

DOKONALÉ TĚLO

VYTOUŽENÝ PEKÁČ BUCHET 34

TOUHO MNOHÉHO MUŽE JE KRÁSNĚ VYPRACOVANÉ BŘICHO. ZÍSKAT
HO ALE JE NÁROČNÁ A ZDLOUHAVÁ ZÁLEŽITOST. NEBO JE TO MOŽNÉ
BĚHEM JEDNOHO ZÁKROKU





40



42



44

HORMON VĚČNÉHO MLÁDÍ 36

SPRÁVNÁ HLADINA LIDSKÉHO RŮSTOVÉHO HORMONU JE PRO NAŠE ZDRAVÍ I KRÁSU DŮLEŽITÁ. OTÁZKOU JE, ZDA SE ROZHODNETE PODNIKNOT KROKY KE ZLEPŠENÍ JEHO ÚROVNĚ PŘIROZENĚ, NEBO SYNTETICKY

NÁVRAT PEVNÉHO TĚLA 38

ZJIŠŤUJETE, ŽE JSTE V ZIMĚ „POZTRÁCELA“ DOBRŮ FORMU NĚKTERÝCH PARTIÍ? KŮŽE JE POVISLÁ A HRUBÁ? PRÁVĚ JE NEJVYŠŠÍ ČAS VZÍT SI NA PAŠKÁL CELÉ TĚLO

MŮŽE SE STÁT VZHLED POSEDLOSTÍ? 40

DOSTUPNOST ZBRANÍ, DÍKY NIMŽ MŮŽEME VYPADAT MLADŠÍ, PŘITAŽLIVĚJŠÍ NEBO DOKONCE JINAK, UMOŽNILA VZNIKU ZVLÁŠTNÍHO FENOMÉNU: EXISTUJÍ LIDÉ, KTERÍ SE NA SVŮJ ZEVENĚJŠEK ZAMĚŘUJÍ AŽ CHOROBNĚ

TRÁPÍ VÁS TĚŽKÉ NOHY? 42

VAŠE PLEŤ NENÍ TAK HEBKÁ, JAK BYSTE SI PŘÁLA? CÍTÍTE SE UNAVENĚ? MÁTE NOHY „JAKO KONVE“? NEMŮŽETE SE ZBAVIT CELULITIDY? NA VINĚ ZŘEJMĚ BUDE LYMFATICKÝ SYSTÉM, KTERÝ NEFUNGUJE, JAK BY MĚL

VŠE PR/O ZDRAVÍ

NEVYHOŘELI JSTE? 44

POZORUJETE NA SOBĚ VAROVNÉ PŘÍZNAKY: SKLÍČENOST, NECHUŤ DO PRÁCE, POCIT MARNOSTI...? MOŽNÁ VÁM HROZÍ SYNDROM VYHOŘENÍ

JAK POSÍLIT IMUNITU 50

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„KDYŽ POSLOUCHÁTE SVÉ TĚLO, NEPOTŘEBUJETE DRAHÉ KRÉMY!“ 52

ROZHOVOR S HEREČKOU SABINOU LAURINOVOU

VELKÁ PARÁDA ZA MALÉ PENÍZE 56

BAVÍ VÁS CHODIT DO BUTIKŮ S MÓDOU Z DRUHÉ RUKY? KDO V TOM UMÍ „CHODIT“, POŘÍDÍ SI TAM SKVĚLÉ OUTFITY

JAK TIKAJÍ ORGÁNOVÉ HODINY 58

NAŠE ENERGIE SE NEMĚNÍ JEN V PRŮBĚHU ROKU, ALE I BĚHEM DNE. VŠECHNY NAŠE ORGÁNY MAJÍ SVOU DOBU ŠPIČKY A ÚTLUMU. ZNALOST JEJICH „PRACOVNÍ DOBY“ NÁM MŮŽE BÝT VELMI PROSPĚŠNÁ

PŘIVÍTEJTE JARO VE FORMĚ! 60

CHCETE JÍST KVALITNĚ, ZDRAVĚ A S CHUTÍ? PŘINÁŠÍME NOVÉ TIPY NA ZPESTŘENÍ VAŠEHO KAŽDODENNÍHO JÍDELNÍČKU

HURÁ VEN ANEB HUBNUTÍ PLNÉ ZÁBAVY! 62

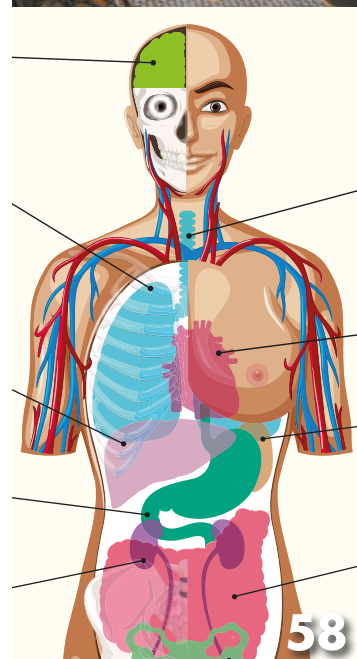
NEUTRÁCEJTE MAJLANT ZA PERMANENTKU DO FITKA A VSAĎTE NA POHYB NA ČERSTVÉM VZDUCHU



52



56



58

VZHŮRU ZA NOVÝMI ZÁŽITKY!

Jestli tajemství dlouhověkosti spočívá pouze v tom, že si člověk prostě vyrazí z domova, tak to může být pro většinu z nás dokonce docela příjemné! Vědci z Lékařské univerzity v Jeruzalémě zkoumali, zda existuje prokazatelná souvislost mezi dlouhověkostí a tím, jak často vycházíme mimo domov. Studii provedli na vzorku 3375 osob ve věku 70 až 90 let. Výsledek? Jednoduchý fakt, že jedinec opustil během dne svoje sídlo, měl vliv na nižší úmrtnost, a to bez ohledu na sociální příslušnost nebo zdravotní stav. Vyjít si z domova totiž poskytuje bezpočet interakcí s vnějším okolím, které aktivují důležité psychomotorické funkce, jež mají celkově výrazně blahodárný vliv na zdraví, a to nejen u starších jedinců. Nezbytná pohybová aktivita spojená s pobytem mimo domov navíc přispívá k oxysličení organismu, jež podporuje celkově dobrý zdravotní stav. Takže vzhůru do víru života!



ŠALVĚJ V KVĚTNU JÍSTI!

Nesčetné studie stále potvrzují přednosti tzv. středomořské stravy. Tak je tomu i v případě řeckého ostrova Ikaría, který patří mezi pět světových destinací s nejvyšším výskytem dlouhověkých jedinců nad sto let. Zdejší typ stravování představuje minimum červeného masa a naopak velké množství zeleniny, doplněné olivovým olejem, sušeným ovocem a jogurtem. Právě takový režim představuje vyhlídku na dobré, zejména kardiovaskulární zdraví a dlouhý věk. Obyvatelé ostrova popíjejí po celý den čerstvé či sušené bylinné čaje ze šalvěje a divoké máty, které obsahují polyfenoly, rostlinné antioxidanty, jež bojují proti škodlivému účinku volných radikálů. Takže nic nového pod sluncem, protože prospěšné účinky šalvěje lékařské byly i v našich končinách považované v minulosti za všelék: „Kdo chce navěky žít, musí šalvěj v květnu jísti,“ říká jedna z českých lidových pověr.



HLADOVKOU PROTI STÁRNUTÍ

Další oáza dlouhověkosti, japonský ostrov Okinawa, je pro změnu důkazem, že jako účinná zbraň proti příznakům stárnutí působí omezení příjmu kalorií. Zdejší lidé konzumují denně v průměru 1800 kalorií, zatímco například francouzský průměr činí 2100 kalorií. Zdá se, že i lehké omezení příjmu potravy přináší pozoruhodné výsledky. Průměrný věk obyvatel na japonském ostrově totiž dosahuje jeden z nejdelších na světě. Z celkového počtu 1,3 milionu lidí tu dnes žije kolem 450 lidí, kteří překročili stovku. Jaký je recept? Na Okinawě platí starý zvyk – opustit stůl, dokud ještě cítíme hlad. Je to však otázka kulturní tradice. Vědci se totiž shodují, že takový návyk je těžké si dlouhodobě osvojit, protože pocit nasycení patří k základním lidským potřebám a uspokojení. Vyzkoušet ale můžeme alespoň sezonní pročišťující kúry, jednodenní či delší krátkodobé půsty, které patří k dalším významným nástrojem při boji proti civilizačním nemocem a stárnutí.



CRÈME N°2

OÁZA KLIDU PRO CITLIVOU PLEŤ

A still life composition featuring two jars of Payot Crème N°2. The jar on the left is labeled 'CRÈME N°2 NUAGE' and has a dollop of white cream on its lid. The jar on the right is labeled 'CRÈME N°2 CACHEMIRE' and has an orange lid. To the left of the jars is a glass of pink water with ice cubes and a small white flower. In the foreground, there are several white and orange bath bombs and a small bouquet of white flowers. The background is a soft, light pink gradient.

ZKLIDŇUJE CITLIVOU PLEŤ
POTLAČUJE ZARUDNUTÍ
OBNOVUJE ROVNOVÁHU KOŽNÍ MIKROFLÓRY

   www.payot.cz #payot

V kosmetických salónech a spa. Seznam prodejních míst na www.payot.com



PAYOT

PARIS

RESTART MLÁDÍ

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné. V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet neinvazivními a miniinvazivními zákroky.

Hana Profousová, foto: archiv firem a Shutterstock



AŽ SE JARO ZEPTÁ...

... a vy zjistíte, že se vám „srazily“ loňské plavky, můžete udělat dvě věci: koupit si nové, nebo jít na nějaké zeštíhlující ošetření. Jedním z nejúčinnějších je neinvazivní masážní přístroj Icoone na zpevnění a tvarování těla. Technologie LED světla a laseru se skládá z několika různých rukojetí s válečky, které mají velké množství mikroskopických otvorů stimulujících tukové buňky bez zatěžování tkáně.



VLASOVÝ EXPERT

Nerady používáte fén, protože je objemný, těžko se s ním manipuluje a fouká velmi teplý vzduch, který by mohl nevratně poškodit vlasy? A navíc máte strach, že se vám vlasy bolestivě zachytí do filtru fénu? Od těchto starostí vám pomůže vysoušeč Dyson Supersonic™, který využívá rychlý a přesně směřovaný proud vzduchu. Inteligentně reguluje teplotu (má čtyři možnosti nastavení teploty vzduchu, tři nastavení síly proudění vzduchu a jeden režim pro úplně studený proud vzduchu) a pomáhá tak chránit vlasy před poškozením extrémním teplem. Vyhlažovací tryska umožňuje vlasy sušit a upravovat zároveň. Navíc je fén velmi tichý a dobře se drží v ruce.



SPRÁVNĚ NABUZENÉ BUŇKY

Deton X funguje na bázi plazmové technologie, což je čtvrté skupenství hmoty. Přístroj generuje plazmový tok, který proniká do kůže, kde ničí volné radikály a stimuluje kožní buňky k regeneraci. Díky tomu se mění struktura kůže, na povrchu pokožky se zužují póry, mizí vrásky a nosoretní rýhy, pozvedne se ovál obličeje – sice jen asi o milimetr, ale ta změna je znát už po prvním ošetření. Pleť je projasněná, živá, zdravá. „Plazmovým tokem lze léčit také kožní onemocnění: akné, lupénku, dermatitidu,“ vysvětluje Marie Drenková z karlovarského salonu Salve. Zákrok je neinvazivní, zcela bezbolestný a nevyžaduje žádnou rekonvalescenci, pouze se po dobu 24 hodin nedoporučuje opalování, solárko, sauna, chemický peeling, jiné miniinvazivní zákroky nebo těžké líčení. Efekt je viditelný ihned a dalších 14 dní se zlepšuje, vydrží až jeden rok.

 **SOTHYS**
PARIS

Během noci
viditelně
omládnete!



VYHLAZUJE

DETOXIKUJE

AKTIVNĚ BOJUJE
PROTI VIDITELNÝM
ZNÁMKÁM
KAŽDODENNÍHO
STRESU PŮSOBÍCÍHO
NA PLEŤ

nO₂ctuelleTM

Stabilizovaný vitamin C s anti-âge účinky
v kombinaci s rostlinným výtažkem z lichořeřišnice
s okysličujícím účinkem pro viditelně oživenou,
obnovenou a mladistvou pleť.



ÚKLID POKOŽKY NA JAŘE

Proč pokožka potřebuje detox? Protože nás začíná trápit svými nedostatky. Možností, jak se jich zbavit, je naštěstí dost. Pro restart půvabu vyzkoušejte sílu bahna, různobarevných jíků, cukrový peeling nebo ovocné kyseliny.

Františka Těšínská, Foto archiv firem

Nač se snažit o detoxikaci, když naše tělo má svoje procesy, postupy a metody, které si poradí s odbouráváním a vylučováním škodlivých látek z organismu? Detoxikace v organismu přece probíhá neustále a hlavními pracantem jsou játra, ale také ledviny, plíce, lymfatický systém a kůže. Dnes se však bohužel potýkáme s takovým množstvím toxinů, že vlastní detoxikační procesy selhávají, a proto je dobré je podpořit.

CO NÁM ŠKODÍ

Především v městském prostředí trpíme pod nánosy prachu, výfukových plynů a kouře, ale na venkově to už není o moc lepší. Po určitou dobu nečistoty zachycuje přirozená ochranná vrstva pokožky. Časem se její obranyschopnost snižuje a v oslabení už nedokáže regenerovat tak jako dřív. Výsledkem je citlivější, sušší nebo problematická pleť. V těle nastane ideální prostředí pro volné radikály, které pleť obírají o kyslík, a právě bez něho máme unavený vzhled. Fakt je, že po zimě jsme také dost často oslabení po chřipkách a virózách a jakmile vysvitne první jarní sluníčko, pleť všechno prozradí. Můžou se zhoršit i problémy s ucpanými póry a komedony.

PLEŤOVÝ RESTART

Když už se na sebe nemůžeme ani podívat, přichází čas na „jarní úklid“. Dokud ještě slunce nemá tolik síly, navštivte kosmetický salon nebo dermatoložku a dopřejte si chemický peeling, který důkladně „oloupe“ zrohovatělé buňky – a pleť zase prokoukne.

Když selhává vlastní ochrana proti volným radikálům a zdraví pleti se zhoršuje, je nutné myslet na antioxidanty. Na jaře můžeme cítit jejich nedostatek, ale lze je snadno čerpat z ovoce, zeleniny a z rostlinných olejů. Jde o vitamin C a tokoferol, který patří do skupiny vitaminů E. Klíčem k čisté a zářivé pleti je také správná hodnota pH její svrchní vrstvy. Pomáhá jako ochranný štít a brání tělo proti okolnímu znečištění, prachu i bakteriím. Aby pH pleti zůstalo v optimálních hodnotách, je třeba sáhnout po kosmetice, jejíž pH se pohybuje mezi hodnotami 5 a 6. Jedině takové přípravky vaši pleť nepodráždí ani nevysuší, ale zanechají ji pružnou a hebkou.

ČISTICÍ JEDNOTKA

Domácí generální úklid pleti si dopřejte s pomocí bahenních a jílových masek a peelingem, kterým prokrvíte a obrousíte pleť jemnými krystalky cukru nebo ovocnými kyselinami. Jíly jsou

bohaté na minerály a stopové prvky, jako jsou železo, zinek, hořčík a vápník. Mají antibakteriální účinky, pomáhají regulovat tvorbu mazu. Odstraní odumřelé buňky a vaše pleť se vyloupne do krásy.





DENNÍ A NOČNÍ ÚKLID

1. Bílý jíl dodá pleti jas, Saloos, 130 Kč
2. Minutovou detoxikační masku Urban detox mask si dopřejte jednou týdně, vytáhne hluboko uložené nečistoty, Nivea, 150 Kč
3. Peelingový prášek obsahuje zelený jíl, heřmánek, meruňku, prášek ze šišáku bajkalského, hnědý cukr, pemzu celulózu, Yves Rocher, 229 Kč
4. Pleťová růžová maska Le petit Olivier obsahuje růžový jíl a makadamový olej pro velmi citlivou a smíšenou pleť, Demdaco, 144 Kč
5. Jednokrokový domácí peeling Smooth Surface Daily Peel Resurface urychluje obnovu buněk. Pozor, dopřejte si ho jen do doby, než začnou sluneční lázně, NeoStrata, 1290 Kč
6. Jemný pleťový peeling Soft Cream Exfoliator s kyselinou glykolovou, Essenté, 335 Kč
7. Základní sada tří produktů Best Of Bright Set zanechává pleť jasnější ve třech rychlých krocích: Glow Mud Cleanser jemně odstraňuje nečistoty, Glow Tonic rozjasňuje a Glow Mud Mask detoxikuje, PIXI, 620 Kč
8. Noční vyživující maska Avocado Soup Sleeping Pack Beauty s výtažky z avokáda, Skinfood, 350 Kč
9. Nourish scrub účinně odstraní odumřelé kožní buňky a zjemní pleť, L'Oréal, 300 Kč

INZERCE

ANGLICKY
JSEM SE NAUČILA
V ANGLII

AKCE

SLEVA
1300 Kč TÝDNĚ
KURZY PRO DOSPĚLÉ
TORBAY, ANGLIE



INTACT[®]
svět jazyků

Potřebovala jsem zlepšit svoji angličtinu. Jazykový pobyt od INTACTu jsem si vybrala na základě referencí od známých a skvělých hodnocení na internetu. Dnes už vím, že jsem si lépe vybrat nemohla.

INTACT jazykové kurzy v zahraničí

www.intact.cz tel.: 800 555 700 28 let tradice a zkušeností



SVĚTLO OMLAZUJE

Sluníčko v tomto ročním období už sice na své paprsky není tak skoupé, ale na pořádný přísun světelné energie přece jenom musíme ještě chvíli čekat. A kromě toho, stejně bychom to s opalováním neměli přehánět. Světlo zkrocené v nějakém přístroji nám ale může posloužit stejně dobře.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Nejvíce lidí s depresí najdeme v zemích s nejkratší dobou slunečního svitu. Světelné paprsky mají totiž nesmírný význam pro naše zdraví a dobrou náladu, protože svou energií pronikají do každé buňky našeho těla. V nich pak vznikají molekulární reakce nutné pro tělesnou a duševní vyrovnanost. Ta souvislost je tedy jasná. Ostatně světelná terapie patří mezi dávné léčebné metody – vyznával ji už Hippokrates – a ze své důležitosti nic neztratila dodnes, i když moderních léčebných postupů přibýlo.

Účinky fototerapie

- omlazuje a rozjasňuje pleť
- posiluje organismus
- urychluje rekonvalescenci po nemocech a operacích
- zlepšuje stav imunitního systému
- dodává optimismus a životní energii
- odstraňuje stres

Nedostatek světla zkrátka pociťujeme jako problém: cítíme se unavení, jsme náchylnější k nemocem, změnám nálad, ke smutku, špatně spíme... Není divu, že se tyto negativní pocity projeví i na našem vzhledu. Proto je potřeba to pořádně rozsvítit!

JAK PROBUDIT KOLAGEN

Se světlem jako léčebným i zkrášlujícím prvkem pracuje fototerapie. Byly prokázány její pozitivní stimulační účinky na fibroblasty, což jsou základní buňky vazivové tkáně. V našem těle mají důležitou funkci: produkují kolagen a elastin. Jestliže tedy dostatečně nepracují, pokožka je povadlá, šedivá a rychleji stárne. Když ji správně osvítime, krásně se rozzáří.

Léčivé účinky světla se kromě toho využívají i při některých zdravotních problémech. Svět-

lo přináší úlevu od bolesti, urychluje hojení. Paprsků si ovšem musíme dopřávat s mírou, protože přílišné slunění by nám mohlo způsobit pravý opak – nadělalo by nám vrásky a pigmentové skvrny.

INTENZIVNÍ, ALE NEINVAZIVNÍ

Dopřát si s klidem (ale přece jenom raději po poradě s kožním lékařem) můžeme fototerapii. Je to zejména intenzivní pulzní světlo (IPL). Jde o světelný zdroj, který je určený k omlazení pleti, odstranění nežádoucí pigmentace a rozšířených cévek. Funguje tak, že vysílané světlo se dostává do pokožky, kde „rozstřelí“ pigment, zatáhne žilky a prohřeje povrchové vrstvy kůže. Vytvoří tak podmínky pro tvorbu nového kolagenu a celkově omladí pleť.

Ošetření je neinvazivní, což znamená, že laserové světlo působí jen na povrchu kůže. Zároveň se ošetřované místo velmi rychle zhojí,

NEDOSTATEK SVĚTLA SE NEGATIVNĚ PROJEVÍ NEJEN NA NAŠEM ZDRAVÍ, ALE TAKÉ NA NAŠEM VZHLEDU.

aniž by se na kůži vytvořily puchýřky. Procedura je vhodná pro ženy i muže v jakémkoliv věku a také pro všechny typy pleti.

Dobrou službu nám prokáže rovněž kolagenárrium. Toto ošetření, které probíhá v kabině, bojuje proti příčinám stárnutí kůže zevnitř a aktivuje přirozený proces jejího omlazení. Speciální červené světlo kolagenových trubic působí na buňky, fibroblasty a způsobuje fotoomlazení.

UDĚLEJME SI SLUNCE DOMA!

Jestli se vám nechce za světlem nikam chodit, pořídte si biolampu. Škodlivého záření se nemusíte obávat, protože tento přístroj neobsahuje UVA, UVB ani infrazářením. Jeho výhodou je, že pronikne do hlubokých vrstev kůže, takže funguje podobně jako injekční mezoterapie, ale bez jehel.

Před světelnou terapií je důležité udělat si peeling, aby se pokožka „otevřela“ a světlo do ní lépe proniklo. A když už je takto nachystaná, stejně dobře přijme i masku, kterou je dobré aplikovat po fototerapii.

Svémi rozměry ještě menší, ale velmi výkonný, je také český patent – přístroj Star Skin Secret. Mašinka, která se vejde do ruky, působí na kůži kombinací světla a tepla. Vzniklé impulzy pozitivně ovlivňují metabolismus buněk a stav pokožky. Účinně se tak redukuje nevzhledné pupínky a fličky, osvědčuje se i na potlačení projevů akné. Vzhledem k tomu, že zasahuje jen pár milimetrů pod kůži, nehrozí žádné zdravotní riziko.

Sedm barev duhy

Světlo je elektromagnetické záření a obsahuje sedm barev, tak jak je známe z duhy: červenou, oranžovou, žlutou, indigo, zelenou, modrou a fialovou. A k čemu je která dobrá?

Červená: stimuluje buňky, podporuje tvorbu kolagenu, redukuje drobné vrásky

Oranžová: odstraňuje otoky, pigmentové skvrny, kožní záněty

Žlutá: omlazuje pokožku, podporuje pronikání účinných látek do kůže, zpevňuje tkáň, takže se pleť vyhlazuje, odstraňuje se celulitida

Indigo: regeneruje pokožku po laserových ošetřeních nebo po chemickém peelingu

Zelená: redukuje vrásky, zjemňuje jizvy

Modrá: zklidňuje pokožku, likviduje bakterie, které vyvolávají akné

Fialová: urychluje hojení ran a mírní celulitidu

10 CHYB, KTERÉ DĚLÁME V PÉČI O PLEŤ

Na co zapomínáme nebo jsme líné dělat? Jak nám neprospívají nevhodně zvolené krémy? Každý nemůže být odborník na všechno, a tak se podívejme, co můžeme zlepšit nebo napravit. Zkušenosti kosmetiček potvrzují, že to za to stojí.

Františka Těšínská, Foto: Shutterstock

1 Nemám čas se večer odličovat

Ulehnout na polštář pod celodenním nánosem prachu, mazu a líčidel, to je jako si nevyčistit zuby. Ucpou se všechny póry a nedovolí buňkám regenerovat. Pokud spěcháte, rozetřete odličovač prsty po obličeji i očích, vyždímejte žínku v teplé vodě a odstraňte vše, co je třeba. Lépe ale bude udělat si čas na správný odličovač podle typu pleti a nezapomenout ani na tonizaci.

2 Očistit pleť stačí hlavně večer

Nestačí. V noci se pleť zbavuje toxinů a není dobré hned ráno na ně nanést krém. Navlhčete tamponky vodou s kapkou čistícího gelu nebo mycí emulze a stírejte jemně pozůstatky z noci, včetně zbytků krému.

3 K odličení stačí cokoli na tamponku

Běžné odličovače stírají nečistoty jen povrchově, tvrdí odbornice. Důkladnější jsou přípravky s ovocnými kyselinami (AHA), které jsou spolehlivější. Následná péče je pak mnohem účinnější.

4 Make-up nepoužívám, tak proč si pořizovat odličovač? Stačí voda a mýdlo.

Vodou se můžeme osvěžit, ale na odstranění nečistot nestačí. Navíc ta kohoutková může

být poměrně tvrdá a vysušovat. Běžné mýdlo na pleť nepatří. Může poškodit kyselou vrstvu a zcitlivět ji.

5 Stačí mi jakýkoli krém proti vráskám

Určitě je lepší než nic, ale nemusí být pro vás vhodný. Pokud máte problémy s dermatitidou, rozšířenými žilkami, s akné nebo dehydratací, sáhněte po těch přípravcích, které je budou léčit. S výběrem se obraťte na kosmetičku. Přihlédněte ke kvalitě vaší pleti a třeba i ročnímu období.

6 Spánek nemá s kvalitou pleti nic společného

Má a hodně. Pleť se při odpočinku uvolní a přijme nejlépe aktivní látky ze séra nebo takzvaného boosteru, který si rozetřete pod krém. Dopřejte si aspoň osm hodin spánku, a když to vyjde, i 20 minut v průběhu dne.

7 Nechci za krémy moc utrácet

Podle kosmetiček prý české ženy nechtějí utrácet za kosmetiku. Raději si kupují odličovací přípravky nebo krémy v akci a nehlídají na stav a potřeby své pleti. Podle odbornice je to velká škoda, protože každodenní domácí péče je velmi důležitá. Pokud se propojí s pravidelnou návštěvou v kosmetickém salonu, dosáhne se postupně velmi dobrých viditelných výsledků.

8 Od každé značky mám nějaký přípravek, ráda zkouším novinky

Časté střídání přípravků od různých značek může působit na pleti pěkný chaos a to, co očekáváme, se nemusí dostavit. Vyberte si raději kosmetiku z jedné řady, aby se účinky jednotlivých přípravků mohly doplňovat. Změnu raději konzultujte s kosmetičkou.

9 Mám jeden krém a vystačí mi i rok

Nejde jen o to, že ho zřejmě moc nepoužíváte, ale také o to, co naše pleť potřebuje podle ročního období. V létě je to ochranný faktor SPF proti slunci a lehčí složení krému. V zimě potřebujeme krémy mastnější, aby nás chránily proti mrazu, zvláště když vyrazíme do hor. Obsahují včelí vosk, který nás bude chránit proti vysušování a bolestivému popraskání, zvláště rtů. Podobnou funkci nabízí squalan nebo jojobový olej.

10 Používám to, co moje máma, a to pořád vypadá výborně

Genetika vám určitě pomůže, ale proč nevyužít novinky, které vaši pleť udělají ještě mladistvější. Například peptidy se schopností dopravit aktivní látky do spodní vrstvy pokožky v případě vrásek.



THALAC
Cosmétiques & Soins

TO NEJLEPŠÍ Z MOŘE
PRO SALONY
I DOMÁCÍ PÉČI

Profesionální francouzská kosmetika na bázi mořských řas zvládne vše, co si jen umíte představit a po čem v péči o pleť toužíte. Originální receptury ukryté v lehkých a svěže provoněných texturách přípravků si poradí s vyhlazením vrásek, povadlou pokožkou i tvarováním celého těla. Viditelné výsledky se dostaví v rekordně krátkém čase, účinky jsou přitom dlouhodobé. Kosmetika Thalac neobsahuje parabeny.

Více info na www.thalac.cz



**NOVINKA: Polštářky proti
váčkům a vráskám pod očima**

Rychlý účinek, snadná aplikace a vysoká koncentrace účinných složek. Mořský kolagen omlazuje, voda z květů chrpy posiluje oční okolí a černý bez omezuje otoky. Tropická rostlina Acemella Oleracea uvolňuje svaly zodpovědné za mimické vrásky a působí obdobně jako botox. K dostání v salonech krásy a na www.thalac-shop.cz

JARNÍ RESTART POKOŽKY

Po zimě je pokožka unavená a vyčerpaná náročnými povětrnostními podmínkami a často i nevyváženou stravou. Je třeba jí dodat aktivní látky, které zabezpečí dobrou výživu, energii a vitalitu jednotlivým buňkám, zbaví pleť odpadních látek a zlepší tak celkový stav pokožky. Zahajte jarní restart pokožky skvělým reparačním, liftingovým a hydratačním sérem Cells Life od francouzské kosmetiky GERnétic, které zabezpečí rychlé osvěžení pokožky. Přípravek má vynikající hydratační účinky, působí proti vráskám, napíná obličejovou pokožku, revitalizuje a vyživuje každou stárnoucí, dehydratovanou, demineralizovanou, suchou pokožku.

„Působením séra Cells Life jsou vrásky méně hluboké, pokožka se zpevňuje, kontury obličeje se vrací do své původní podoby,“ říká **Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.** „Výsledek

je patrný velmi brzy. Pleť je napjatá, póry stažené, reliéf se vyhlazuje. Pleť se znovu vrací vitalita a pevnost. Cells Life podporuje rychlejší obnovu kolagenových a elastinových vláken,“ dodává Alena Kimlová.

Více informací o kosmetice GERnétic na **www.gernetic.cz**



SÉRUM LZE APLIKOVAT NĚKOLIKA ZPŮSOBY:

● Po očištění pokožky (vhodný je lehký peeling přípravkem Nettoyant Gommant Marin) aplikujte na problematické zóny, kde se vyskytuje větší množství vrásek, několik kapek séra a zapracujte do vsřebání. Pak aplikujte další přípravky GERnétic.

● V případě, že je pokožka povadlá a unavená, aplikujte po očištění pleti sérum Cells Life na celou ošetřovanou plochu.

● Jestliže je pokožku třeba intenzivně hydratovat, aplikujte přípravek na závěr celého ošetření, to znamená na denní či regenerační noční krém. Aktivní látky urychlí přesun vody ze střední vrstvy kůže směrem vzhůru a povrch pokožky bude lépe hydratovaný.

● INTENZIVNÍ HYDRATAČNÍ KÚRA:

Po dobu 10–14 dní nanášejte v závěru večerního ošetření (po nanesení nočního krému) několik kapek séra na dekolť, krk a obličej. Během této doby je pokožka optimálně hydratovaná a tento efekt je stabilní 2 až 3 měsíce, pokud dodržíte pitný režim a správnou péči o pokožku.

● U zralé a stárnoucí pokožky je možné sérum Cells Life aplikovat pravidelně každý den na celou ošetřovanou plochu, nebo do výraznějších vrásek.



Tip od Aleny Kimlové:

V salonu doporučuji klientkám, které mají problém s tvorbou pigmentových skvrn a ploch, že je třeba pokožku chránit před vznikem těchto problémů s předstihem. Jarní sluníčko silně stimuluje produkci kožního barviva, proto je třeba již koncem února či počátkem března začít pokožku chránit. Doporučujeme na den používat ochranný přípravek Melano 15 (SPF 15), na noc Crème Éclaircissante. Ten působí na zpomalení produkce kožního barviva, pokožku velmi dobře hydratuje a regeneruje. Oba přípravky od kosmetiky GERnétic lze používat během všech slunných měsíců.

podle klinických testů na
23 ženách během 28 dnů

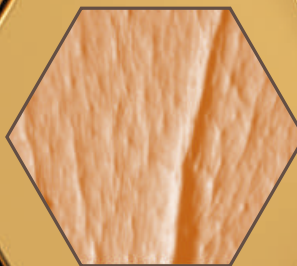


VĚDĚLI JSTE?

Kosmetičky
a dermatologové
považují Cells
Life za „žehličku
pokožky“.

86 %
hebcí

86 %
měkkí



Před



Po

78 %
pevnější



KAVITACÍ KE ŠTÍHLÉ POSTAVĚ

Už se nemůžeme dočkat jara a opět se těšíme na chvíle strávené u bazénu nebo na pláži. Snad každou ženu nyní ze všeho nejvíce zajímá, co s tukovými polštáři a ochablou pokožkou. Protože štěstí přeje připraveným, je dobré mít zákaznicím co nabídnout a především dobře znát a rozumět technologiím, které s procesem účinné modelace těla bezprostředně souvisí.



NEJDŘÍVE, CO JE TO KAVITACE?

Kavitace je rychlá, bezpečná, efektivní a zcela bezbolestná procedura sloužící k rychlému odbourání tuku v určitých problémových partiích těla. Na počátku způsobí kavitace mezibuněčný rozpad spojení tukových buněk a v konečném důsledku vede k odbourání stěn membrán tukových buněk. Postupně pak dochází ke zkapalnění tuku, který se v důsledku odbourávání buněčných membrán dostává do mezibuněčného prostoru, kde při souběžně probíhající lipolýze dochází k rozpadu triglyceridu na mastné kyseliny a glycerin. Glycerin se prostřednictvím krevního oběhu dále vstřebává, mastné kyseliny přecházejí do jater, kde metabolizují.

Lipolýzu lze ještě zlepšit pomocí přípravku **Lipored Ultra**. Přípravek s obsahem extraktů z mořských řas, středomořských bylin a kořenu. Komplex přírodních aktivních látek pomáhá odbourávání tuků z podkoží v místě aplikace a zabraňuje jejich novému usazování, současně přispívá k redukci celulitidy. Přípravek aplikujte na prohřátou pokožku pravidelně ráno a večer na postižená místa, tedy na oblast nohou, stehen, hýždí, břicha i paží.

Jaké jsou výhody kavitace přístrojem Lipored?

- a) Dochází k odstranění přebytečné tukové tkáně a také celulitidy
- b) Velmi přesné zacílení – na větší oblast i velmi specifická místa
- c) Vysoká účinnost už po prvním ošetření
- d) Účinnost kavitace se zaměřuje pouze na podkožní tukové buňky a nedochází k poškození tkání a kloubních chrupavek
- e) Ošetření je vhodné pro ženy a muže všech věkových kategorií
- f) Žádné období rekonvalescence, po ošetření je možné ihned odejít a pokračovat v denním programu
- g) Mnohostranné možnosti využití: stehna, záda, břicho, zadeček, boky, kolena, předloktí

Přístroj Lipored se skládá z:

- 1) Ultrazvukové sondy
- 2) Držáku ultrazvukové sondy
- 3) Těla přístroje

Ošetření v salonu provádíme nejlépe 2x týdně, v mezidobí doporučujeme domácí péči pomocí těchto přípravků:

1) Přípravek Lipored Ultra, který klientka nanáší na místa s tukovými polštáři, která jsou proteplena sprchou nebo koupelí ráno a večer.

2) Následuje aplikace přípravku Zpevňující emulze na tělo s rostlinnými extrakty, která je lehká, snadno vstřebatelná a slouží k pravidelnému ošetření celého těla včetně ochablé pokožky dekoltu, krku a prsou. Aktivní látky výrazně zlepšují regeneraci kolagenových a elastinových vláken, a tím zvyšují pružnost pokožky. Emulze zpevňuje pokožku a zabraňuje jejímu předčasnému ochabování a stárnutí.



Další informace naleznete na stránkách www.ryor.cz

RYOR

Profesionální zklidnění pleti

Představujeme neparfemovanou Klidnicí masku, která díky obsahu oxidu zinečnatého a pantenolu výrazně klidní pleť. Maska se aplikuje v tenké vrstvě po hlubokém čištění i pro zklidnění podrážděné pleti. Nevstřebává se, po 20 minutách masku smyjte vlažnou vodou. Slouží ke zklidnění nejen aknotické pleti, ale i zklidnění pleti citlivé.



před maskou



po masce

Za poskytnutí fotek děkujeme kosmetičce Sáře S.

Kde výrobky zakoupit?

Můžete navštívit jednu ze značkových prodejen RYOR v Praze v Lotyšské ulici, v Kyšicích, v Brně či Poděbradech.

E-shop a zásilková služba, www.eshop.ryor.cz, Tel.: objednávky 277 00 1234

www.ryor.cz

VÝSTAVNÍ DEKOLT

Dobrá zpráva pro plastické chirurgy: zájemkyň o zvětšení poprsí neubývá. A dobrá zpráva pro zájemkyně o tuto operaci: když ji teď podstoupíte, v létě budete mít v plavkách co ukázat.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock a archiv

„Moje babička se smíchem vzpomínala, jak si na tancovačku vycpávala podprsenku novinami a v těsnějším objetí šustila,“ směje se třicetiletá Kateřina. „Maminka na tom byla lépe, protože na světě už byla ‘pušapka’.“ A co dnešní dívky? Některé dostanou zárok od rodičů za maturitu... Může se nám to zdát přehnané nebo povrchní, ale co když jim plný dekolt opravdu pomůže rozjet kariéru a sehnat skvělého partnera! Ne kvůli velikosti poprsí, ale kvůli velikosti jejich sebevědomí.

A protože augmentace prsou se stále drží na předních místech mezi výkony plastické chirurgie, hodně našich čtenárek se zajímá o to, jak operace probíhají. Na vaše dotazy, odpovídá plastický chirurg **MUDr. Karel Urban z kliniky Esthé.**

Pane doktore, kdy stojí plastika prsou za úvahu?

Je třeba si uvědomit, že ženský prs představuje jeden z nejvýznamnějších atributů ženské krásy. Proto jakákoli odchylka ve tvaru a velikosti prsu může být ženou velmi bolestně pociťována. Proto o úpravě poprsí uvažujeme v případech, kdy no-

sitelce působí obtíže buď fyzické, nebo psychické. Jednodušší je rozhodování v případech, kdy prsa způsobují obtíže zdravotní, ať svojí velikostí nebo výraznou asymetrií a nadměrně či nerovnoměrně přetěžují páteř. Ale i v případech, kdy se žena trápí z důvodu velikosti, tvaru nebo výrazného poklesu prsů je vhodné zvážit jejich úpravu.



Existuje ideální věk, kdy podstoupit augmentaci prsou?

Optimální věk neexistuje a spíše se řídíme individuálními obtížemi v konkrétním případě. Samozřejmě je vhodné tyto výkony provádět až po dětech, ale není to pravidlem. Jsou případy, že mladá žena je frustrována svým poprsím – a je jedno, jestli velmi malým, nebo naopak velmi velkým, vyhýbá se společnosti a těžko navazuje partnerské vztahy. Následně vidíme, jak po operaci rozkvetne, je plná energie a zdravého sebevědomí.

Operaci před narozením dítěte tedy spíš nedoporučujete?

V případech, kdy prsa působí pacientce výrazné zdravotní nebo psychické obtíže, je možné k výkonu přistoupit klidně i před těhotenstvím. V ostatních případech je lepší s operací počkat až po dětech.

Ženy se často ptají, zda budou moci s implantáty kojit?

Implantáty obvykle nepředstavují překážku pro následné kojení. Vždy se vkládají až za mléčnou žlázu – pod žlázu nebo pod sval – a spojení žlázy s bradavkou zůstává zachováno. Proto ženy s prsními implantáty mohou normálně kojit. Pouze u výrazně velkých implantátů může někdy dojít ke tlaku na žlázu a následnému omezení kojení.

Jak dlouhou záruku poskytují výrobci silikonových implantátů?

Dříve tato záruka byla deset let, ale v dnešní době většina velkých renomovaných výrobců prsních implantátů poskytuje na poškození implantátů záruku celoživotní.

A jak dlouhou životnost mají ve skutečnosti?

Často se setkáváme s implantáty, které nositelky

mají více jak dvacet let a z důvodu přirozeného stárnutí prsů si je nechávají vyměnit a případně prsa upravit. Obvykle jsou tyto implantáty neporušené a vypadají jako nové.

Jak náročná je operace, při níž se jen napravuje asymetrie prsou? Je to stejné jako při modelaci, nebo jednodušší?

V případech, kdy se provádí korekce asymetrie, užíváme standardní výkony na úpravu prsů, jako je modelace, zvětšení nebo zmenšení podle konkrétní odchylky. Vyměření nadbytečné tkáně, nebo naopak objemu, který je třeba doplnit tak, aby se asymetrie zmírnila, bývá náročnější a je třeba mít zkušenosti s tímto typem operací. Samotný operační výkon je pak obvykle stejně náročný jako u běžných operací.

Mění se trendy tvarů prsou?

Naštěstí u nás převažují pacientky, které si žádají přirozeně vypadající prsa. S odchylnými nebo dokonce extrémními představami a požadavky se setkáváme jen výjimečně.

Podle čeho doporučujete kulaté, nebo anatomické prsní implantáty?

Kritérii je celá řada. Záleží samozřejmě na velikosti a tvaru prsů, objemu žlázy a podkožní tkáně, šířce a výšce hrudníku, nadbytku kožního pláště, typu kůže apod. Důležitá je také celková konstituce pacientky a její představa o finální velikosti a tvaru prsů. Neexistuje jeden univerzální implantát, který by byl vhodný pro všechny pacientky. Proto máme celou řadu implantátů, které se liší nejen svým tvarem a velikostí, ale také rozměry.

Jak probíhá korekce vpáčených bradavek?

Pro korekci vpáčených bradavek existuje mnoho technik. Od méně radikálních, kdy uvolňujeme vpáčenou bradavku pomocí jehličky a fixujeme ji piercingem, až po radikální výkony, u kterých se doplňuje objem bradavky a může dojít i k přerušení mlékovodů.

Máte zkušenosti s používáním odlehčených prsních implantátů B-life?

Vzhledem k tomu, že v současné době jsou zkušenosti s těmito implantáty pouze krátkodobé,

a ne úplně jednoznačné, na naší klinice Esthé je pacientkám momentálně nenabízíme.

Komu byste rozhodně augmentaci nedoporučil – ve smyslu kontraindikace?

Augmentaci bych nedoporučil ženám, které mají o výsledku zcela zkreslené představy a jejich očekávání jsou nereálná. Samozřejmě i u žen, kdy by byl výkon rizikový pro jiné závažné zdravotní obtíže a nemoci a s ohledem na jejich celkový zdravotní stav.

Ptáte se klientek, zda si operaci přejí z vlastní vůle, nebo je o to žádá partner?

Ano, i to je důležitá otázka, kterou spolu probíráme při konzultaci. V případech, kdy žena je do operace tlačena a sama o ní není přesvědčena nebo očekává od operace něco, co jí nemůže splnit, např. zlepšení jejich partnerských vztahů, je rozhodně vhodné s tímto výkonem počkat.

Proč je důležité po zákroku nosit elastickou podprsenku?

Speciální kompresivní elastická podprsenka formuje prsa, fixuje implantáty a snižuje riziko otoků a hematomů po operaci. Obvykle stažení prsů také eliminuje drobné ořesy při pohybu a je v časném pooperačním období pacientce příjemnější.

Jak probíhá rekonvalescence po augmentaci a modelaci?

V pooperačním období doporučujeme nosit elastickou podprsenku a jeden až dva týdny klidový režim. Následně je možné provádět lehčí běžné domácí práce nebo administrativní činnost. S větší fyzickou zátěží a sportem je vhodné počkat minimálně šest týdnů od operace.

Jaké máte zkušenosti s transplantací vlastního tuku do prsou u svých klientek?

V současné době je přenos vlastní tukové tkáně v médiích často diskutovaná metoda a je pravdou, že zkušenosti s ní jsou velmi dobré. Je však třeba zdůraznit, že to není univerzální metoda vhodná pro všechny případy zvětšení prsů, nebo metoda, která by nahradila silikonové implantáty. Její indikace je poněkud omezená a je vhodná pouze u žen k menšímu doplnění objemu prsů nebo úpravě asymetrie prsů. Samozřejmě musí být



MUDr. Karel Urban
z kliniky Esthé.

u pacientky i dostatečné množství tukové tkáně k odběru, takže to není vhodná metoda u velmi štíhlých žen.

Kdy je vidět definitivní výsledek po operaci?

U přenosu tukové tkáně hovoříme o definitivním výsledku až po roce od výkonu, po třech měsících od operace jsou změny obvykle jen minimální.

Zvýšil se počet provedených mastektomií poté, co ji absolvovala Angelina Jolie?

Preventivní mastektomie se u nás prováděly mnohem dříve, než ji podstoupila Angelina Jolie, ale je pravdou, že po její operaci všechna média začala informovat o této problematice a ženy s vysokým rizikem vzniku rakoviny prsu v současné době mnohem častěji přistupují k tomuto řešení. Rozhodně přispěla významně k větší informovanosti žen o celé této problematice.

Je pravda, že je v poslední době u mužů větší zájem o gynekomastii? Jak se to dá vysvětlit?

Gynekomastie patří dlouhodobě k poměrně častým výkonům plastické chirurgie u mužů. Pouze nyní se o tomto problému více mluví v médiích i veřejně a pro muže již není nic neobvyklého přijít k lékaři s tímto problémem a podstoupit zákrok k odstranění zbytnělé žlázy a tukové tkáně prsu. Jedná se o běžný zákrok nejen u mužů po pubertě, ale i ve středním a vyšším věku.

www.esthe-plastika.cz

MALÉ JEHLIČKY, VELKÝ EFEKT

Toužíte po rychlém
a viditelném
omlazení a bojíte se
invazivních zákroků?
Zkuste jehličkovou
mezoterapii, která je
účinná a bezbolestná.

Hana Profousová,
Foto: studio Vanda a Shutterstock



Ošetření se odborně jmenuje indukční terapie Medical Micro-needling a jde o minimálně invazivní metodu. Ačkoliv se v názvu hovoří o „jehličkování“, klasické jehly neuvidíte. Ve skutečnosti jich najednou „střílí“ dvanáct, ale jsou skryté v koncovce elektrického pera, jímž se ošetřuje obličej, krk, podbradek, hřbety rukou nebo vlasová pokožka. Rychlé vpichy minimalizují bolest. Navíc se před zákrokem na ošetřovanou partii aplikuje znečlivující krém, takže bolestivost je minimální, jde spíš o mírné pálení.

„STŘÍLEJÍCÍ“ JEHLY

Při tomto ošetření pronikají tenké mikrojehlíčky pomocí vysokofrekvenčních vpichů do hlubších vrstev kůže, kam vpravují účinná séra. Je to nejčastěji kyselina hyaluronová na podporu hydratace a rejuvenace, ale můžou to být i koktejly na sjednocení pigmentu nebo lehce lipolizační (na podbradek).

**OPRAVDOVÉ JEHLY
PŘI OŠETŘENÍ
TOUTO METODOU
NEUVIDÍTE. JSOU
SKRYTÉ V KONCOVCE
ELEKTRICKÉHO PERA.**



Na ošetřovanou partii se aplikuje kyselina hyaluronová

Jednorázové jehlové nástavce zabraňují přenosu infekce. Frekvence a hloubka vniknutí do kůže je nastavená podle oblasti ošetření. Vertikální vpichy nepoškozují epidermis, takže pokožka se rychle hojí. Výsledkem zákroku je stimulace tvorby kolagenu, která zpomaluje proces stárnutí. Mikrojehlíčkové pero lze použít i v místech tzv. choulolistivých, tedy v okolí očí a rtů. Vhodné je i pro tenkou pleť.

**POKOŽKA JE PO
MIKROJEHLIČKOVÁNÍ
HYDRATOVANÁ,
ELASTICKÁ, VRÁSKY
VYHLAZENÉ, PÓRY
ZMENŠENÉ.**

Ošetření je rychlé, celkově trvá zhruba hodinu: 10 minut znečlivuje ošetřovanou partii EMLA, 25 minut na ní pracuje pero s jehličkami, na 20 minut se aplikuje hydratační chladicí maska.

POZOR NA SLUNÍČKO!

Rekonvalescence je minimální. Po ošetření může být pokožka 12 až 48 hodin zarudlá. Na některých místech se někdy objeví drobné červené nebo fialové tečky na kůži či stroupky. Pleť musí být neustále hydratovaná a chráněná před UV zářením (minimálně 14 dní),



Rychlé vpichy malých jehliček minimalizují bolest

JEHLIČKY SI PORADÍ:

- s omlazením pokožky
- s pigmentovými skvrnami
- s hyperpigmentací
- s vráskami: nosoretními, mezi obočím
- s regenerací pleti: po opalování, únavě, stresu
- s jizvami: po akné, planých neštovicích, úrazech i plastických operacích
- s vyživením vlasové folikuly pro podporu růstu vlasů

aby se zabránilo vzniku pigmentových skvrn. Dva až tři dny se nedoporučuje cvičit, chodit do sauny, lžít se a natírat samoopalovacími krémy. Druhý den po ošetření už lze použít prodyšný make-up. Do týdne by se měla pleť celkově zhojit.

Sotva odejdou tyto projevy, ukáže se efekt ošetření: pokožka je hydratovaná, elastická, vrásky vyhlazené, póry zmenšené. Vyržet by měl půl roku, někdy až rok, záleží na věku a na množství kolagenu v kůži. Ošetření je možné opakovat, odstup mezi nimi by měl být minimálně dva týdny.

Kontraindikací je jako u všech zákroků těhotenství, dále nedávná aplikace botulotoxinu a výplní, ekzém nebo lupénka, herpetická infekce a užívání léků proti srážlivosti krve.



Na pokožku působí současně dvanáct mikrojehlíček

ČAROVÁNÍ S KOREKTORY

Trápí vás nezdravá barva pleti, tmavé kruhy pod očima, červené pupínky nebo akné? Není snad nikdo, kdo by na sobě nenašel nějakou tu chybkou. Nevadí, pokud se nedá odstranit, můžete ji zamaskovat! A není třeba přitom ztratit obličej pod nánosem make-upu.

Františka Těšínská, Foto archiv firem

Není to jen otázka marnivosti nebo pocitů trapnosti, když nám vyraší pupínek jako naschvál právě uprostřed čela. Existují i onemocnění kůže, která nás velmi trápí. Pokud ale najdete správný korektor, máte vyhráno. S čím je potřeba si poradit, není jen akné, ale také rosacea, kožní intolerance, jizvy, popáleniny, hyperpigmentace, psoriáza, vitiligo i ekzém. Na jejich překrytí jsou vhodnější nedráždivé korektory bez zatěžující chemie, které obsahují navíc léčivé látky a seženete je v lékárnách. Pokud jde o závažnější problémy, poraďte se u svého dermatologa. Dlouhodobě můžou trápit i barevné nerovnosti po dermatologických zákrocích, medikamentózní léčbě a po kosmetickém ošetření. I na ně existuje řešení.

HRY S BARVAMI

Návod, jak barvy smícháním spolupracují, lze najít na takzvaném chromatickém kruhu. Je to celá věda a znají ji hlavně ti, kteří se učí malovat obrazy. Vědí, jak je správně kombinovat a změnit smícháním. Jinak například vypadá červená v kombinaci s modrou a jinak se žlutou. Teorie barev a jejich vnímání se stalo vodítkem k maskování barevných kiksů na pleti.

Pokud rády fotíte a svoje momentky zveřejňujete na facebooku, je pleť bez chyby obzvlášť žádaná. Když si tedy chcete dát záležet, vy-

užijte paletku korektorů s více odstíny. Zelený barevně neutralizuje začervenání a rozšířené cévky v okolí nosu a na tvářích. Žlutý překrývá modřiny, žilky a jiné nedostatky fialově modré barvy. Běžový barevně sjednocuje a účinně překrývá pigmentové skvrny a jizvičky.

TIP K&W: Nanášejte barvy v malých vrstvách syntetickým štětcem.

JAK KOREKTORY SPRÁVNĚ POUŽÍVAT

„Záleží na tom, jaký typ problému na pleti chcete maskovat,“ vysvětluje Tomáš Vida, vizážista značky Dermacol. „Začervenání a červenou plochu doporučuji maskovat před nanesením make-upu, ale kruhy pod očima až po naličení očí. Co nezakryl make-up, vezměte korektorem a následně zapudrujte.“ Na větší barevné nesrovnalosti odborník doporučuje univerzální krycí make-up cover. „Ze zkušenosti vím, že pleť zbytečně nepodráždí a výborně maskuje.“ Vhodný je i na velké plochy a je plně krycí. Před jeho použitím nikdy nezapomínejte na hydratační krém a podkladovou bázi s vyhlazujícími a matujícími schopnostmi. Rozhodně je nutné zpevnit ho sytkým pudrem.

ZRUŠTE KRUHY!

Na tmavé kruhy pod očima doporučuje Tomáš Vida krémový krycí korektor. V případě zralé

pleti raději využijte tekutý krycí přípravek, který je lehčí. Na vrásky kolem očí nepoužívejte perleťové rozjasňovače, ale pouze matný korektor. Pozor, určitě nesmí být pudrový, protože pak „sedi“ na vráskách a zvýrazní je. „Doporučuji korektor nanášet štětcem a vklepat prsteníčkem, který nevyvíjí na pokožku příliš silný tlak.“

JAK ZAKRÝT PUPÍNKY

Při akné není vždy nutné celou pleť maskovat silně krycím make-upem. Postačí zakrýt jen pupínky antiseptickým korektorem v barvě, která splyne s ostatní částí pleti. Nejprve se místo překryje broskvově oranžovým korektorem, který neutralizuje odstín, pak se aplikuje make-up a pokud je to ještě nutné, skvrnu zapudrujte.

MASKOVÁNÍ ÚNAVY

Při maskování nejde jen o to, že nám vadí červená skvrna nebo modřinka. Chceme vypadat odpočatě, ale při náporu práce a minimu spánku se to nemusí dařit. Proto se stal v poslední době nepostradatelným pomocníkem žen i mužů rozjasňovací korektor. Jedním tahem elegantně vymizí tmavé kruhy pod očima, šedé stíny i vrásky v obličejí zmizí jako mávnutím proutku. Rozjasňovací pera a make-upy obsahují velmi drobné růžové nebo bílé perleťové prvky, které odrážejí světlo a dodávají pleti lichotivý a mladistvější výraz prosvětlením a projasněním pleti. Pozor ale, krycí schopnosti klasického korektoru nedosahuje.



TYPOLOGIE BAREV

zelený odstín – neutralizuje zarudnutí, maskuje červené plochy, cévky a pupínky

žlutý odstín – potlačuje fialová místa, zmírňuje viditelnost tmavých kruhů pod očima

vanilková – rozjasňuje pleť

světle fialový odstín (šerifkový) – zmírňuje viditelnost žlutě zbarvených skvrn, eliminuje bledou pleť, koriguje temnou a nažloutlou pleť

broskvový odstín – potlačuje pigmentové skvrny, rozjasňuje a omladí zralější typ pokožky, dodá jí zdravý jas

MASKOVACÍ VÝBAVA

1. Projasňující opravná tužka splyne s pleť, zakryje šedé zóny a vyhladí vrásky, perleť s růžovým voskem zajistí odpočatý výraz, Yves Rocher, 219 Kč

2. Korekční paleta Insta Conceal&Correct s třemi krémovými odstíny – broskvová, zelená a šerifková, Rimmel, 199 Kč

3. Korekční tyčinky pro neutralizaci červené, modré a hnědé barvy po estetickém zákroku, Couvrance, 399 Kč (každá)

4. Žlutý korektor překryje tmavé kruhy pod očima i fialové skvrny po odstranění žilek či pigmentace na obličejí nebo na ruku, Max Factor, 299 Kč

5. Paletka pěti barevných krémových korektorů Colour Corrector Kit, Gosh, 449 Kč

6. Krycí korektor Eucerin s kyselinou salicylovou redukuje pupínky a černé tečky, sjednocuje tón pleti, Dermopure, 289 Kč

7. Make-up Cover má skvělé krycí vlastnosti, je voděodolný, umožní překrytí i rozsáhlejších kožních vad (kruhů pod očima, jizviček, pupínků, ztrátu pigmentu, barevných skvrn), Dermacol, 269 Kč

8. Tekutý korektor Age Rewind Concealer má houbičkový aplikátor a složku haloxyl, která je svými účinky známá jako bojovník proti tmavým kruhům pod očima, Maybelline, 200 Kč

9. Bio korektor na kruhy pod očima Couleur-caramel překryje otoky a tmavé kruhy, aniž by vysušoval jemnou pokožku očního okolí nebo zvýrazňoval vrásky, 390 Kč

KOŇAK, TVAROH,

Chceme-li mít krásnou pleť, musíme se o ni dobře starat. Do takové dobré péče zcela určitě patří pleťové masky. Můžeme si je vyrobit z domácích zdrojů nebo si z nabídky vybrat takové, které obsahují moderní účinné látky. S pokožkou dokážou doslova zázraky.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

I když se kosmetické trendy mění, jedno je jisté: pleťové masky budou vždy na jednom z prvních míst mezi zkrášlovacími prostředky. Jejich sílu a účinnost lidé znali a využívali od pradávna. Jde totiž o rychlou a účinnou první pomoc pro naši pokožku. A službu tím prokážete i své psychice. Samozřejmě to je, když vám ji nanese kosmetička při ošetření a odpočíváte na lehátku. Ale relax si dopřejte i doma – naložte se do vany a zamkněte se

v koupelně nebo ulehnete aspoň na čtvrt hodinu v pokoji. Vždyť s maskou na obličeji pobíhají jenom klauni!

FÍGLE CÍSAŘOVEN

V minulosti se k domácí přípravě pleťových masek používaly nejrůznější suroviny, dodnes se o takových postupech můžete dočíst. Ženy si na obličej přikládaly směsi z různých bylin, plodin, bahna nebo jílů. Mezi oblíbené rostliny

patřil eukalypt, mateřídouška, výtažky z jehličí, za účinné látky byl pokládán med, vejce nebo olivový olej.

„I dnes si můžete doma připravit pleťovou masku z vajíček a koňaku po vzoru francouzské císařovny Marie Antoinetty nebo se nechat inspirovat kosmetickými figly rakouské císařovny Sissi, která si na svou alabastrovou pleť nanášela ušlehaný tvaroh s medem,“ říká kosmetička značky Essenté Petra Kvapi-

Hydratační krémová maska s výrazným liftingovým efektem intenzivně a dlouhodobě zvlhčuje pokožku, povzbuzuje buněčnou aktivitu a startuje v pleti ochranné mechanismy, Essenté, 417 Kč



Masque Charbon je speciálně určená pro smíšenou až mastnou pleť se sklonem k nedokonalostem; její složení omezuje nadprodukcii mazu, zjemňuje texturu pokožky a redukuje velikost i výskyt komedonů, Payot, 680 Kč



Hydratační a vyživující exfoliační maska s vysokým obsahem kyslíku, který napomáhá absorpci výživných látek do pleti. Maska na pokožce jemně bublá a šumí a dokonale odstraňuje přebytečný maz i nečistoty z pórů, Biovène, 329 Kč



MED...?

lová. „Ani pštrosí vejce, která si spolu s olivovým olejem dávaly na obličej krásky ve starověkém Egyptě, by dnes asi nebyl problém sehnat, jen pochybuji, že by o to současné ženy stály. Nabídka pleťových masek v obchodech je totiž obrovská a moderní účinné látky, které obsahují, dokážou udělat s pleť doslova zázraky.“

Paradoxně právě proto, že je sortiment tak široký, může být trochu problém se v něm zorientovat a vybrat si tu pravou masku pro svůj typ pleti a správně ji používat.

RADY OD ODBORNIC

„Masky připravené doma například z ovoce, zeleniny, medu, jogurtu, vajíček a oleje opravdu dokážou pleť osvěžit a zjemnit,“ vysvětluje Petra Kvapilová. „Efekt ale bývá krátkodobý a nepříliš výrazný. Je také třeba

dát pozor na možné alergenní projevy – ty způsobují nejčastěji například jahody nebo okurky.“ Odbornice proto radí pořídit si pleťovou masku od seriózního výrobce a jednou za měsíc si zajít na profesionální ošetření pleti do salonu.

Účinné látky v masce se plně projeví, když proniknou do pokožky. Proto je tak důležité, aby jejímu nanesení předcházelo odlíčení a důkladné vyčištění pleti. Efekt se ještě zvýší, pokud ji nanesete po sprchování nebo koupeli. Teplá voda a pára totiž otevrou a uvolní póry a usnadní tak vstřebávání účinných látek.

Většina žen je zvyklá nanášet a roztírat masku po obličeji prsty. „Mnohem preciznější nanášení ale umožní speciální kosmetické štětce, které dokážou vytvořit na pleti stejnoměrnou vrstvu účinných látek a při správném používání jsou



Hydratační maska s makadamovým a růžovým olejem a avokádem se rychle do pleti vstřebá a má posilující efekt, Lavera, 59 Kč/ 10ml

Jednorázová látková maska Energising Face Mask obsahuje 18 ml energizujícího séra, zpevňuje pleť, projasňuje ji a dodává pružnost. Zároveň pokožku hloubkově hydratuje, a tím ji zbavuje unaveného dojmu, Marionnaud, 139 Kč



JAK SI MASKU VYBRAT, NANÉST A ODSTRANIT

Některé masky jsou téměř univerzální, jiné se nedoporučují použít pro pleť mastnou, nebo naopak suchou a přecitlivělou, s rozšířenými žilkami. Výběr by se měl řídit požadovaným efektem (vypínací, miniliftingový, osvěžující, tonizující, výživný, čistící, hydratační, peelingový nebo stahující). Důležitá je vždy i kvalita a typ ošetřované pleti. Čím je kůže citlivější a starší, tím opatrněji musíme postupovat. Platí to i pro dodržení doby aplikace a způsob odstraňování masky.

Tuhnoucí masky se před odstraněním změkčí ručníkem namočeným ve vlažné vodě a lehce se smyjí. Na krk a dekolt se současně může použít maska krémová.

Slupovací masky na obličej zaschnou a pak se sejmu jako tenká fólie. I v tomto případě se na oblast pod obličejem hodí maska krémová.

Gelové masky pleť rychle osvěžují a hydratují a působí protistresově. Vhodné jsou i na krk a dekolt. Smývají se vlažnou vodou.

Krémové masky se nanášejí v silnější vrstvě na obličej, krk i dekolt a odstraňují se špachtlí. Teprve potom se zbytek smyje vlažnou vodou.

Peelingové masky odstraní odumřelé buňky a zjemní rozšířené póry, ale před jejich použitím je vhodné poradit se s kosmetičkou. Nehodí se pro jemnou a stárnoucí pleť.

Astringentní masky jsou vhodné pro mastnou, smíšenou a problematickou pokožku se sklonem k akné, mají stahující účinek; příjemně chladí a zklidňují.

i mnohem hygieničtější než prsty,” doporučuje Denisa Jasinská z kosmetického blogu Inspira-ce.essente.cz.

Běžně prodávaná a levnější kosmetika obsahuje látky působící na povrchu kůže. Když ale využijete tzv. kosmeceutika, tedy přípravky umožňující aktivním látkám pronikat hlouběji do pokožky a tam působit, budou účinky pleťové masky mnohem lepší.

I když se výrobci masek předhánějí, která bude působit rychleji, kosmetičky jsou k účinkům tří- nebo pětiminutových masek dost skeptické. „Aby se účinné látky v masce mohly na pokožce skutečně plně projevit, je zapotřebí dopřát jim deset až dvacet minut,” radí Petra Kvapilová. Na druhou stranu neplatí, že čím déle necháme masku působit, tím lépe. „Kdybychom totiž nechali například masku se stahujícími účinky určenou na aknézní pleť působit příliš

dlouho, extrémně by se vysušila, byla by nepříjemně napnutá a kůže by se mohla stát náchylnější k tvorbě vrásek. Také při profesionálním ošetření v kosmetickém salonu je třeba opatrnosti. Zkušená kosmetička pečlivě ohlíží čas, po který je maska aplikována, a dodrží správný postup,” dodává.

Na své první ošetření do kosmetických salonů přicházejí mladé ženy, které často řeší problémy související s věkem a aknézní pleť. Právě jim dokáže vhodně zacílená péče viditelně pomoci. Kosmetička následně doporučí další vhodné přípravky pro každodenní péči.

Některé ženy používají jednu masku, o níž jsou přesvědčeny, že je ta správná pro jejich typ pleti. Jenže pokud mají například smíšenou pleť s mastnější T-zónou, je třeba, aby kombinovaly dvě masky a ošetřovaly různá místa odlišně. Při kombinaci je však nutné dbát na vhodné nača-

sování. Právě v tom může ženám zkušená kosmetička poradit.

Dopřáváte si jednou týdně kvalitní pleťovou masku a máte pocit, že návštěva kosmetického salonu je zbytečná? Je skvělé, že se o svoji pleť pravidelně staráte, přesto vám nemůže nahradit ošetření poskytnuté v salonu. Přípravky určené pro profesionální péči mají mnohem „silnější“ složení, jsou intenzivnější a zároveň také účinnější než ty, které se dají běžně koupit. Proto patří jen do rukou profesionálů. Kosmetičky vědí, jaké látky budou pro vaši pleť nejvhodnější, a umí s přípravky správně zacházet.

„Nedílnou součástí při aplikaci pleťové masky v kosmetickém salonu je nejen zlepšení stavu pokožky, ale také relaxace, zbavení se napětí a načerpání nové energie,” připomíná Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.



Kalciová Anti-age maska s vápníkem, mořskými řasami a papájou navrácí pokožce hutnost, hydratuje a revitalizuje, vrásky jsou viditelně vyhlazeny a pleť získá zářivý vzhled, Thalac, 1075 Kč



HYDRA GER s inovovaným složením, zabraňujícím přesušení pleti a účinněji navracějícím pokožce přirozenou vlhkost a jemnost, využívá nejmodernějších poznatků v oblasti kosmetologie a splňuje všechny požadavky na vynikající hydrataci pleti, GERnétic, 1288 Kč



Čistící maska se zeleným jilem je obohacena o oligoelementy a minerální soli; odstraňuje nečistoty, hloubkově čistí a stahuje póry, Placentor Vegetal, 599 Kč



Krémová maska Triple A funguje velice rychle díky síle trojitého retinolu. Okamžitě vypne a zpevní pleť, dodá plnost tváří a zjemní strukturu povrchu pokožky, Phyris, 1090 Kč

„HVĚZDA MI SPLNILA SEN“

Mgr. Taťána Zajarošová, majitelka společnosti SOTHYS Paris, s úsměvem říká, že jí život změnila padající hvězda. Když ji viděla, něco si přála a to „něco“ se jí splnilo.



Cesta k zastoupení jedné z nejznámějších francouzských značek s dlouholetou tradicí ale nebyla úplně přímočará. Jako dítě chtěla Taťána studovat na konzervatoři. Osud slavné klavíristky ji však minul. Čekala ji ale budoucnost neméně zajímavá. Po vystudování pedagogické fakulty se vdala a s rodinou se usadila ve Francii.

Jak k tomu došlo, že jste získala pro Českou republiku zastoupení francouzské profesionální kosmetické firmy SOTHYS Paris?

V roce 1993 jsem se ve Francii zúčastnila konkurzu a ve velké konkurenci jsem ho vyhrála. Získala jsem pro Českou republiku výhradní zastoupení kosmetické firmy SOTHYS Paris, která dnes spolupracuje s více než 130 kosmetickými salony v České republice. V roce 2006 jsme otevřeli také školicí centrum v pražském Paláci Austria.

Je pravda, že rozhodnutí, aby vám zastoupení bylo svěřeno, posvětil i francouzský prezident?

Ano, vybral si mě samotný majitel SOTHYS pan Bernard Mas, protože moje filozofie podnikání

odpovídala i filozofii jeho firmy. Jeho rozhodnutí pak posvětil i sám Jacques Chirac, bývalý prezident Francie.

Můžete značku SOTHYS představit čtenářkám, které ji třeba ještě neznají?

Jde o luxusní francouzskou profesionální kosmetiku, která je na světovém trhu 72 let, na českém trhu letos slavíme 25. výročí. V roce 1982 vznikla sesterská firma v Miami na Floridě, která zásobuje trh na americkém kontinentu a od roku 1985 existuje pobočka v Singapuru určená pro asijský trh. Zastoupena je ve více než 120 zemích světa.

Dnes se řadí k exkluzivním salonním kosmetickým značkám nejen díky kvalitě a účinkům produktů, ale především systému několika úrovní ošetření v kabině. Používá se k nim materiál s vysokou koncentrací účinných látek, který je určen pouze do rukou profesionálů. Jednotlivá ošetření se od sebe liší počtem i skladbou jed-

notlivých kroků, proto u nich nehrozí pracovní stereotyp u kosmetiček a pro klienty jsou vždy novým zážitkem. Nabízíme cílené programy krásy včetně sofistikovaných salonních kúr, účinná a specifická řešení jakýchkoliv potřeb pleti, exkluzivní patentované manuální techniky a inovativní myšlení.

Jde o profesionální kosmetiku, znamená to tedy, že výrobky si lze užít pouze v kosmetických salonech?

Ano, přípravky se dají zakoupit výhradně v kosmetických salonech, hotelech nebo wellness centrech, kde se značkou pracují a kde je námi vyškolené kosmetičky doporučí „na míru“ každému klientovi podle momentálního stavu a potřeb pleti. Jedině tak můžeme zaručit odborně a správně zvolené výrobky. Navíc našim kosmetičkám pomáháme a učíme je, jak své salony provozovat tak, aby se jim dařilo a klienti u nich byli velmi spokojeni. To se nám osvědčuje jako výborný způsob pro zvyšování úrovně a kvality kosmetických služeb.

Znamená něco název značky SOTHYS?

Starí Egypťané tak pojmenovali hvězdu, která byla podle starověké řecké mytologie nejjasnější na obloze.

Takže vám padající hvězda opravdu splnila přání a přinesla kosmetickou „hvězdu“?

Dá se to tak říct, ale rozhodně mi úspěch nepadl do klína. Stojí za ním práce, která je hned vedle mé rodiny pro mě na předním místě. Za to, co jsem se v životě naučila, vděčím své mamince, byla mi vždy nejdůležitější oporou. Mám skvělé děti, přítele a vlastně celý firemní tým je mou záštitou.

www.sothys.cz



KORUNA KRÁSY A JAK SI JI NASADIT

Na naši hřívu číhají různé nástrahy: v zimě ji dusíme pod čepicí, v létě na ni útočí sluneční paprsky, smog a polétavý prach jí také nedělají dobře. Pak se nemůžeme divit, že se vlasy třepí, ztrácejí lesk, jsou zplihlé... A kromě toho i normálně stárnou. Pojdme jim na pomoc!

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Leské a bohaté vlasy představovaly ve všech kulturách ideál krásy. Není proto divu, že řídnoucí čupřina trápí mnoho žen a mužů. Někdo se už se slabými vlasy naro-

dí, za zlepšení jejich kvality bojuje celý život – a díky kosmetickým přípravkům poměrně úspěšně. Jiného příroda obdařila perfektní hřívou, jenže s věkem zjišťuje, že už to není jako dřív. Vlasy stárnou, vadnou, padají. Co s tím?

VYPĚSTUJTE SI BOHATOU HŘÍVU!

Mít krásné a zdravé vlasy plné objemu je snem každé ženy. Musíme si ale uvědomit, že jejich stav není jen výsledkem toho, jak o ně pečujeme zevnějšku. Naše kadeře odrážejí také celkový stav organismu. Na jejich kvalitě se podepíše kdejaká chyba v jídelníčku, hektické životní tempo, nedostatek spánku a hormonální nerovnová-

ha. Když tyto překážky odstraníte (pokud je to možné), dáte vlasům základní „potravu“. Pak se můžete dočkat první viditelné změny k lepšímu.

K záplavě kvalitních vlasů vás ještě víc přiblíží dokonalá péče. I naše hříva – stejně jako pleť – potřebuje vlhkost, a to jak na povrchu, tak uvnitř. Právě hydratace ve vlasovém vláknu ovlivňuje, zda budou vlasy pružné, pevné, tvarovatelné a neporušené. Znamená to dostatečně je chránit kosmetickými prostředky, vyhýbat se chemickým prostředkům, nešetrným mechanickým zásahům a stylingovým úpravám. Vhodné je rovněž ukryvat je před slunečními paprsky. Pak se nemusíte obávat slabých a přesušených vlasů postrádajících lesk.

Kosmetickou první pomoc nabízejí produkty, které vlasům dodají vláhu a cenné živiny, především proteiny napravující poničenou vlá-

**SVĚTLOVLASÍ LIDÉ MAJÍ
VĚTŠINOU 150 000 VLASŮ,
HNĚDOVLASÍ ASI 110 000,
ČERNOVLASÍ KOLEM
100 000 A RUŠOVVLASÍ
ZHRUBA 90 000.**

sovou strukturu. Vhodné jsou také přípravky s obsahem keratinu, který podporuje zdravý růst, vyživuje a chrání vlasy i pokožku hlavy.

STOP STÁRNUTÍ KADEŘÍ

V obavě před stárnutím honíme kdejakou vrásku, sotva ji v zrcadle objevíme. Přitom trochu zapomínáme, že přibývajících roky se podepisují i na vlasech. Nejdříve určitě zaznamenáme šedivění. A protože prošedivělé skráně sluší spíš mužům, zakryjeme je nejdříve přelivem a když je na šediny krátký, nahradíme jej barvou. A protože v dnešní době se hodně žen barví poměrně pravidelně, je dobré vyhledávat barvy, které nepoškodí vlasové struktury – nejlépe bez amoniaku, zato s technologií omegaplex zabraňující lámavosti vlasů. Skvělým vynálezem je v poslední době maskující sprej na odrosty, který nás nenutí barvit vlasy tak často.

Jenže co s rozřepenými konečky, lámavými vlasy, křtící bez lesku, která dokonce i řídne? Tak jako šedivění i tyto projevy bývají často geneticky dané. A velkou roli hraje samozřejmě věk. Už po třicítce se vlasové cibulky začínají zmenšovat, klesá tvorba kožního mazu, který vlasy posiluje a dodává jim pevnost a zdravý vzhled. Jsou tedy křehčí a náchylnější k poškození. I v tomto případě najdeme řešení v drogerii, kde hledáme opět přípravky obsahující hlavně koenzym Q10 nebo keratin.

Bouráme vlasové mýty

Dlouhé používání jednoho druhu šamponu vede ke zhoršené kvalitě vlasů

NE. Budete-li používat kvalitní vlasové produkty, není důvod přecházet na jiný typ. Jestliže jsou vlasy najednou vysušené, nebo se naopak rychle mastí, problém spíš vězí ve zhoršené fyzické či psychické kondici organismu.

Častým mytím se vlasy vysušují

NE. Aní denní mytí vlasů je nemusí vysušovat, ale záleží na typu vlasové kosmetiky a také na péči po mytí (fénování, kulmování, žehlení, používání stylingových prostředků).

Pravidelné stříhání konečků podpoří růst vlasů

NE. Stříhání určitě růst vlasů neovlivňuje. Konečky mají pouze menší tendence se lámat, proto se vám zdá, že vlasy rostou rychleji.

Pokud budete mýt vlasy méně, budou se méně mastit

NE. Maz, který vlasová pokožka produkuje, závisí na několika faktorech, mezi nimiž hraje hlavní roli druh vlasové kosmetiky a celkový stav organismu. Mastí-li se vám vlasy hodně, prodloužením intervalu mezi jednotlivým mytím tento problém těžko vyřešíte. Raději zkuste jinou, méně agresivní vlasovou řadu a také poupravte jídelníček.



**BUĎTE HRDÁ
NA SVÉ VLASY.
BUĎTE HRDÁ
NA SEBE.**



REVALID® – SWISS HAIR REPAIR SYSTEM.
K dostání ve vaší lékárně bez lékařského předpisu.

Trápí Vás vypadávání vlasů? Léčebnou kúrou Revalid® podpoříte udržení zdravých vlasů.

Více informací najdete na www.revalid.cz

+ REVALID®
SWISS HAIR REPAIR SYSTEM

Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pozorně příbalový leták, o správném užívání se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem.

RVL INZ 105x276 03/2018

ZASTAVTE VLASOPÁD!

Každodenní vypadávání vlasů je naprosto normální jev, denně nás takto opustí asi sto vlasů (na jaře to může být i víc). Teprve když jich po několik týdnů vypadává výrazně víc, je nutné navštívit odborníka. Zamířit můžeme buď na dermatologii, ale dobře nám poradí i tricholog. Speciální kamerou zjistí stav pokožky, vlasových kořínků a vlasů. Pozná, zda jsou správně vyživovány, a poradí řešení problému.

Může to být jako první volba pořízení intenzivně regeneračních prostředků, které posílí vlasovou strukturu, zacelí poškozený povrch vlasu a vyplní nerovnosti. Ještě účinnější může být pomoc lékařská. Některé kosmetické salony nabízejí mezoterapii, tedy vpravení výživných „koktejlů“ do vlasové pokožky, kde regenerují kožní buňky a vlasové folikuly. Mikroehličky kromě toho podpoří prokrvení pokožky, takže se zlepši cévní zásobenění, což může popohnat zbylé cibulky k produkci vlasů.

Dermatologické kliniky nabízejí jiný zákrok na podobném principu – plazmaterapii, ale v tomto případě se do vlasové pokožky jehličkami aplikuje upravená vlastní krev, tedy krevní plazma obohacená o krevní destičky bohaté na proteiny a růstové faktory.

A když nepomůže vůbec nic, můžeme si nechat vlasy transplantovat.

VLASOVÍ SPECIALISTÉ

1. Revalid šampon posiluje a obnovuje vitalitu řídnoucích, jemných nebo poškozených vlasů. Regeneruje je, dodává jim lesk, pomáhá udržovat zdravou strukturu vlasů a zklidňuje pokožku hlavy. Obsahuje bílkovinný koncentrát, který zlepšuje strukturu vlasového keratinu, Swiss Hair Care, 169 Kč

2. Maskující sprej Root Retoucher odrosty jednoduše zakryje mezi návštěvami kadeřnického salonu nebo mezi dvěma barveními. K dostání ve světlé a tmavé blond, hnědém, tmavě hnědém a kašmírově červeném odstínu, Syoss, 180 Kč

3. První dlouhotrvající gelová barva Pure Color obsahuje extrakty z aloe vera, kaktusu a olej z jojoby. Navíc nabízí unikátní technologii Aquaxyl, která dokáže zachytit a udržet díky elektrostatice molekuly vody. Díky tomu barvy poskytují vlasům potřebnou hydrataci. Vyrábí se ve 20 odstínech, Schwarzkopf, 149,90 Kč.

4. Vyživující šampon pro velmi suché a poškozené vlasy s arganovým olejem, Evuluderm, 146,90 Kč

5. Balzám Supreme vyživuje vlasy do hloubky, od kořínků až ke konečkům, Head&Shoulders, 124,90 Kč

6. Balzám Pure Locks, který obsahuje švestku kakadu, australské ovoce plné antioxidantů, bojuje

proti poškození vlasů vlivem jejich úpravy teplem a znečištění životního prostředí, Aussie, 149 Kč

7. Šampon, maska a olejový elixír díky obsahu olejů dodávají suchým a matným vlasům lesk a zároveň je vyživují, Alcina, 400 Kč, 470 Kč, 440 Kč

8. 3 v 1 Intensive Repair (šampon, balzám a maska) vlasy v jednom kroku myje, usnadňuje jejich rozčesávání a odstraňuje známky poškození, Pantene, 74,90 Kč

9. Nutri-kofeinový šampon proniká do vlasových folikul – obsahuje zvláčňující látky, které vlasy výrazně regenerují, Plantur 21, 298 Kč, Nutri-kofeinový elixír zabraňuje poruchám růstu vlasů, 298 Kč, Nutri balzám regeneruje a posiluje strukturu vlasu zvenku, 198 Kč

10. Regenerační maska na poškozené vlasy s rozmarýnem, šalvějí, olivovým, avokádovým a vavřínovým olejem, BioAroma, 575 Kč

11. Suchý šampon Matt Texture je ideální východisko v situacích, kdy není čas na mytí hlavy. Absorbuje přebytečný maz, revitalizuje zplhlé vlasy a dodává jim objem mezi mytími, Toni&Guy, 319,90 Kč

12. Vlasový stimulant efektivně snižuje vypadávání vlasů a viditelně zlepšuje jejich kvalitu, Revitalon, 469 Kč





NA ČISTOU PLEŤ ČISTÝ ŠTĚTEC

Kdy jste naposledy prala štětec, kterým si nanášíte make-up nebo pudr? Nezapomínejte, že při denním používání se zanáší nejen kosmetickými produkty, ale také zbytky odumřelé kůže. Pravidelným čištěním tak zabráníte zanášení nečistot ze štětců zpět na pleť a jejímu následnému podráždění. K tomuto účelu se hodí šampon EcoTools. Vmasírujte ho malé množství mezi namočené štětiny. Promněte je mezi prsty, aby se šampon dostal rovnoměrně do celé plochy štětce. Potom ho propláchněte a vymačkejte přebytečnou vodu. Upravte štětiny do původního tvaru a nechte vyschnout ve vodorovné poloze. Nenechávejte štětec při vysychání stát štětiniami vzhůru!



ŠATIČKY JAKO Z CUKRU

Žehlíte rády? Možná patříte k těm šťastným, pro které je tato činnost zábavou. Pro ty druhé máme skvělý tip: napařovač oděvů SteamOne. Jde o nejšetrnější a nejrychlejší metodu žehlení.

Klidně odložte žehličku a zapomeňte na žehlicí prkno. Perfektní vzhled vašim oděvům navrátí napařovač SteamOne. Na materiálu nezáleží, vaše trička, šaty, obleky, košile, saka, bundy, kabáty nebo kalhoty (ale např. i závěsy, záclony, ubrusy, potahy, plyšové hračky, koberečky ad.) můžou být vyrobené z hedvábí, lnu, mušelínu, bavlny, vlny či šifonu. Povrch navíc nemusí být zcela hladký. Tomuto chytrému pomocníkovi vůbec nevadí flitry, korálky nebo knoflíky. K použití je připravený za pouhou jednu minutu a má velký zásobník na vodu. Bez obav do něj můžete používat vodu z kohoutku; je vybaven systémem Anti-Calc, takže šetří vaše peněženku, neboť nemusíte kupovat žádné odvápnovací chemikálie.

Jak ten zázrak probíhá? Oblečení jednoduše pověsíte na ramínko nebo použijete speciální ramínko SteamOne a několika málo tahy své oděvy perfektně vyžehlíte. Vzniklá pára má teplotu 98 °C, takže navíc dezinfikuje a odstraňuje pachy. V ušetřeném čase si můžete v klidu vychutnat svou snídani nebo nahodit dokonalý make-up.

Velkou výhodou je i fakt, že tato napařovací metoda je k oděvům a materiálům šetrná a neničí je, proto je možné ji použít na úplně všechny druhy textilu. Vzpomínáte si, jak na žehlicím prkně bojujete s kalhotami, na kterých zůstávají lesklé plochy? To je způsobeno typem žehlení, neboť látku skřípnete mezi žehličku a žehlicí prkno, a tím zmáčknete vlákna látky, která pak zůstávají lesklá a splácnutá. Při použití SteamOne napařovače se pracuje ve svislé poloze, látku k ničemu netisknete. Lehce přiložíte žehlicí hlavu na látku a pára prochází volně látkou, která se tím okamžitě narovná. Jednotlivá vlákna jsou díky tomu načechraná a jejich barva je zvýrazněná.

Více na www.steamone.cz.



MOCNÝ ELIXÍR MLÁDÍ

Světlo světa spatřil nejúčinnější elixír mládí. V séru vzniklém v laboratořích La Prairie se spojily všechny čtyři funkce nezbytné pro kompletní proces obnovy pleti: výživu, dýchání, detoxikaci a ochranu. Spojení vzácných a vysoce účinných látek umožňuje mít mladistvou pleť bez ohledu na věk.

NASAĎTE SI NOVÝ OBLIČEJ

Nelíbí se vám unavená a zašedlá tvář, kterou po zimě pozorujete v zrcadle? Dopřejte své pleti domácí peeling, který ji barevně sjednotí, prozáří a zbaví drobných nedokonalostí. Zkusit můžete Smooth Surface Daily Peel z řady RESURFACE od dermatokosmetiky NeoStrata. Stačí jednou týdně, ale máte-li pleť mastnější, můžete odumřelé buňky odstraňovat i častěji, třeba dvakrát do týdne. Velmi citlivou pleť se sklony k začervenání peelingem naopak ošetřujte spíš jednou nebo dvakrát měsíčně a myslete na to, že abrazivní složka obsažená v peelingu by měla být velmi jemná a k pleti šetrná. Chcete-li své pokožce dopřát něco „silnějšího“, zajděte si na chemický peeling do kosmetického salonu nebo na dermatologii.



VYTOUŽENÝ PEKÁČ BUCHET

Touhou mnohého muže je krásně vypracované břicho. Získat ho ale je náročná a zdoluhavá záležitost. Nebo je to možné během jednoho zákroku.

Hana Profousová, Foto: OB Care klinika

O svých dojmech z liposukce břicha se s námi podělil Jan, který se právě takovým břichem může pyšnit. Nebylo to ale úplně zadarmo – a nemáme na mysli jen peníze. Zámkroku předcházela úprava životního stylu.

Proč jste se pro liposukci rozhodl?

Od dětství sportuji, dělal jsem karate, jezdil na skateboardu, na kole a po dvaceti šesti letech se mi začal ukládat tuk na břicho víc než jinde. Změnil jsem stravování a začal chodit, pravidelně běhat a po pěti letech, kdy moje postava vypadala podle mých představ, tak jediné, co se neměnilo, bylo břicho. Přišlo mi to demotivující, ale po liposukci jsem se rozhodl až ve třiceti osmi letech.

Měl jste před zákrokem strach?

Dneska vlastně nechápu, proč jsem ho nepodstoupil dřív. Spíš jsem si říkal, že se toho tuku musím zbavit sportem a zdravou stravou, ale po konzultaci s MUDr. Martinem Skálou jsem zjistil, že k tomu mám prostě dispozice a tělesný tuk se mi ukládá do spodní části břicha více než ostatním.

Byl jste o jeho průběhu předem informovaný, nebo vás na sále něco překvapilo?

Byl jsem informovaný od doktora Skály do posledního detailu, navíc mají zákroky moc hezky popsané na svém webu nebo facebooku, kde nyní rád sleduji novinky.

Jak zákrok probíhal?

Při zákroku spíte a po probuzení už máte nachystané jídlo. Ale vážně, nebylo to nic komplikovaného, nic mě nebolelo... Jediné, co dostanete, je elastická bandáž a ta byla pro mě horší než celá liposukce.



STAV PO DVOU MĚSÍCÍCH



Kolik tuku vám plastický chirurg odsál?

Bylo toho šest set mililitrů. Bylo mi řečeno, že více jak tři litry by se stejně neměly odsávat během jedné operace.

Jak probíhala vaše rekonvalescence?

Jak dlouho jste nosil elastické prádlo?

Popravdě, nebyl jsem vzorný: nosil jsem ho čtrnáct dní v kuse, ale jelikož jsem odjel do Asie, kde bylo vedro, nešlo pás nosit. Také jsem si chtěl zaplavat a zaběhat. Ovšem nemá se to.



Jste s výsledkem spokojený?

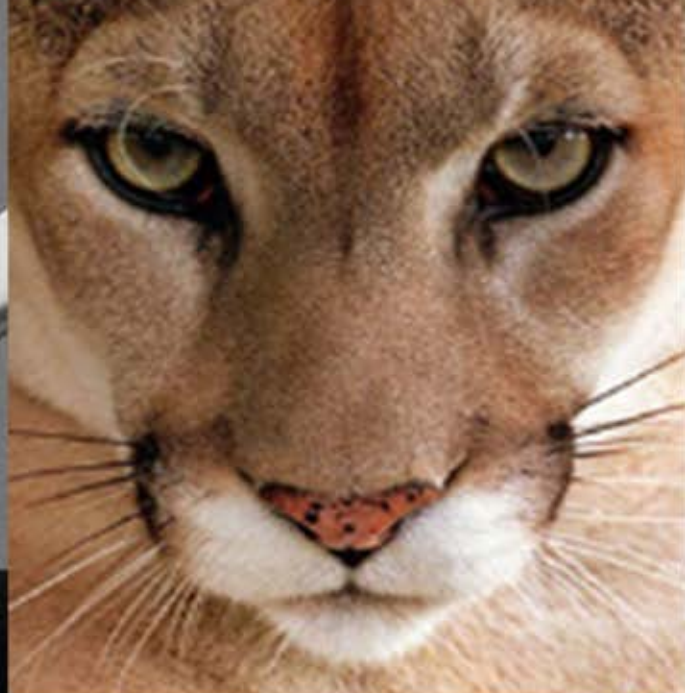
Ano, rád cvičím, tak mám konečně vidět pekáč buchet po tréninku, a to je příjemné...

Změnil jste teď nějak životní styl?

Pořád piju víno, tam se to nezmění, a zdravě jsem jedl vždycky, mám jeden den v týdnu, kdy si dovořím cokoliv, ale jinak sportuji. Pokud by se mi měla oblast břicha opět zhoršit, tak klidně podstoupím liposukci znovu a za třicet minut bude můj problém vyřešený. Doporučuju všem, co mají problémy jen s určitou partií. Pro celkovou obezitu to ale není.

OB CARE

ESTETICKÁ CHIRURGIE



Tajemství je odhaleno!
Kočka díky implantátům
značky NAGOR.

Dokonalý výsledek
s doživotní zárukou!

Pod Krejčárkem 975
Praha 3, 130 00
infolinka: 800 888 973
www.obcare.cz

HORMON VĚČNÉHO MLÁDÍ

Správná hladina lidského růstového hormonu (HGH) je pro naše zdraví i krásu důležitá. Otázkou je, zda se rozhodnete podniknout kroky ke zlepšení jeho úrovně přirozeně, nebo synteticky.

Štěpánka Strouhalová

Jedním z hlavních nebezpečí podávání růstového hormonu, ať už ve formě tablet nebo injekcí, jsou totiž závažné vedlejší účinky (např. vysoký krevní tlak, bolesti hlavy a svalů, abnormální růst kostí a vnitřních orgánů).

Na druhou stranu zastánci HGH zmiňují i podstatné výhody tohoto hormonu, který dokáže zvýšit kvalitu vašeho života tím, že zvyšuje energii a vytrvalost, zlepšuje svalový tonus a podíl svalové hmoty na úkor tukových zásob, kvalitu vlasů, a dokonce i obnovení jejich barvy, odstraňuje deprese, vyhlazuje pleť, zlepšuje paměť a duševní schopnosti i zlepšení sexuální výkonnosti.

Zní to skvěle, že? Být navždy mladí, krásní a výkonní! Zaplatili byste stovky a tisíce dolarů přesně tak, jak to dělají některé hvězdy v čele se Sylvesterem Stallonem? Naštěstí existují přirozené a bezpečné strategie, které můžou zlepšit schopnost vašeho těla produkovat hormon bez vedlejších účinků.

Dostatečně spíte. Nejvyšší koncentrace aktivity HGH nastává během hlubokého spánku. Existuje mnoho studií, které jasně ukázaly, že nepravidelný spánek může podstatně snížit vylučování lidského růstového hormonu. Podle doktora Richarda Auchuse, profesora endokri-

nologie v Southwestern Medical Center v Texasu, souvisí také HGH s vylučováním testosteronu během spánku, a tím i sexuální výkonnosti u mužů. Takže pokud chcete maximalizovat svůj růstový hormon, dopřejte si vydatný spánek.

Udržujete vyrovnanou glykemickou hladinu. Vysokoglykemické potraviny můžou hrát důležitou roli na hladiny HGH. To nejen zvyšuje riziko vzniku diabetu typu II, ale může mít také silný vliv na snížení sekrece lidského růstového hormonu, protože inzulin působí jako jeho přímý inhibitor (látko zpomalující nebo zcela zastavující reakci).

Cvičte. Typ, trvání a intenzita cvičení má různé účinky na sekreci HGH. Většina sportovců pro stimulaci HGH používá trénink s vysokou intenzitou a krátkou délkou trvání. Několik studií však nedávno ukázalo, že stejně účinné můžou být i pravidelná lehká cvičení při delším trvání.

Doplňujte esenciální aminokyseliny. Výzkum prokázal, že mírné množství glutaminu, nejobvyklejší aminokyseliny našeho těla, může zvýšit hladinu HGH. Také příjem L-argininu, zvláště v kombinaci s cvičením, a především tréninkem zaměřeným na výkonnost, může zvýšit růstový hormon. Stejný potenciál má i aminokyselina glycin, protože hraje důležitou roli při výrazném zlepšení kvality spánku, a tím i produkci hormonu.

Snižte břišní tuk. Pokud máte větší tukovou zásobu ve střední oblasti břicha, pak vaše tělo bude produkovat pravděpodobně menší dávky HGH. Tahle citlivá oblast je totiž ukazatelem rovnováhy vylučování inzulinu. Tím, že zapracujete na zlepšení jeho režimu, můžete dosáhnout tří pozitivních přínosů na své zdraví: snížení tělesného tuku, zlepšení rovnováhy cukru v krvi a v neposlední řadě i zlepšení stavu lidského růstového hormonu.

CO JE TO RŮSTOVÝ HORMON?

Růstový hormon je v lidském těle produkován čelním lalokem hypothalamu, který v průměru měří méně než jeden centimetr a váží pouhý jeden a půl gramu. V čelním laloku je produkována řada hormonů a jejich produkce je regulována hypothalamem. Ten přijímá signály přenášené nervovým systémem, jako jsou bolest, vzrušení, deprese, pachy nebo informace o výživě, elektrolytech či hladinách tekutin. Hypotalamus všechny tyto informace potřebuje k tomu, aby mohl řídit různé procesy v těle.

**KOMPLEXNÍ ÚČINNOST
A VIDITELNÉ VÝSLEDKY
JIŽ OD 3. OŠETŘENÍ**

Nový patent LPG®: Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘÍROZENOU KRÁSU OD LPG®

Během posledních let se na kosmetickém trhu objevují nabídky slibující okamžité výsledky ošetření. Klientky žádají účinná řešení a viditelné výsledky bez čekání.

Současně však ženy řeší možnost vedlejších nežádoucích účinků invazivních ošetření na jejich tělo. Estetická medicína a kosmetologie proto dnes stojí před klíčovým dilematem: nabízet agresivní invazivní ošetření s okamžitým efektem bez možnosti dlouhodobé záruky, anebo nabízet řešení, která preferují zdraví lidského těla?

Letošní premiérou již 10. generace přístroje Cellu M6® na světovém trhu se společnost LPG® France hrdě hlásí ke svým závazným korporátním hodnotám. Jako světový lídr, který bez kompromisu bojuje za přirozenou krásu.

NOVÝ PATENT CELLU M6® ALLIANCE

Technologická inovace nové řady profesionálních přístrojů Cellu M6® představuje skutečnou revoluci. Kombinace dvou samostatných motorizovaných válečků je již minulostí a po letech odborných výzkumů ji nahrazuje **spojení motorizovaného válečku a klapky, dvou unikátních patentů**, z nichž se zrodil úspěch společnosti LPG®.

Synergické působení obou patentovaných technologií umožňuje automatizovanou mobilizaci tkání.

- > **Cílené odstranění** uloženého tuku
- > **Přirozená obnova** kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové
- > **Zpevnění pokožky**, vyhlazení efektu pomerančové kůže

Během jednoho ošetření se současně aktivuje lipolýza (štěpení tuků) a tvorba endogenního kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové s celostním účinkem pro zestřihnutí a omlazení.

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

Tuk na břišku, bocích či stehnech, celulitida nebo povislá kůže – nyní se již nemusíte rozhodovat mezi hubnutím nebo zpevněním těla! Nové individuální ošetření „na míru klienta“ příjemnou bezbolestnou metodou endermologie® se nastavuje přesně a cíleně podle:

- > **TYPU POKOŽKY**
- > **PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ**
- > **POŽADOVANÉ DÉLKY OŠETŘENÍ (OD 10 DO 40 MINUT)**

Kompletní nabídka ošetření připravených na míru pro viditelné výsledky po 3 ošetřeních!

**# bez zahřívání # bez zmrazování # bez použití vln # bez skalpelu
bez vedlejších účinků # bez bolesti # bez injekcí
bez rizika fibrózy # bez ničení buněk
bez chemických produktů**

KP Medical s.r.o.
Výhradní distributor LPG Systems pro ČR a SR
Tel.: + 420 602 771 540

kpmedical.cz
endermologie.com



**FIGHT
FOR
NATURAL
BEAUTY**

NÁVRAT PEVNÉHO TĚLA

Zjišťujete, že jste v zimě „poztrácela“ dobrou formu některých partií? Kůže je povislá a hrubá? Právě je nejvyšší část vzít si na paškál celé tělo. Začněte znovu se správnou životosprávou a přidejte trochu víc pohybu. Na pomoc si přizvěte k péči o pokožku šikovné pomocníky.

Text: Františka Těšínská, foto: archiv firem

Přemýšlíte už o létě, plavkách a krátkých šatech, jenže vás trápí celulitida? Vtrhněte na ni všemi prostředky! Teplé dny a jarní sluníčko využijte k procházkám nebo jíždě na kole, k plavání a jiným sportům. Kombinujte vyváženou stravu a pravidelný pohyb. Zvyšte šanci na úspěch s pomocí speciálních přípravků, které si s odbouráním množství tukových buněk dokážou poradit.

Z KUCHYNĚ DO KOUPELNY

Pamatujte, že samotnou zeštíhlující péčí s kosmetickým přípravkem nedocílíte ideálních výsledků. Pokud má tělo větší přísun kalorií, než je výdej energie, tukové buňky získají špatné návyky. Začnou ukládat tuk a množit se, aby mohly uložit ještě větší množství tuku. Chce to na ně vytrvat.

Než se zaměříte na hubnutí a nerovné partie v místě stehén, paží a pasu, začněte s nápravou hned ráno v kuchyni. Podle výživových poradců na hubnutí je dobré vypít sklenici teplé vody s citronem a přidat odlehčenou stravu v podobě zeleniny.

Povislou a hrbolatou kůži můžete dále napravit masáží a zpevňujícími přípravky. Tak jako nás ráno povzbudí šálek espressa, tak i tělu dodá novou energii kávový peeling. Dopřejte své pokožce kofein plnými doušky. Stimuluje krevní oběh, úspěšně bojuje s celulitidou a pomáhá snížit výskyt strií.

OBJEVTE MASÁŽNÍ KALÍŠEK: VYUŽÍVÁ PODTLAKU A POMÁHÁ K ROZPROUDĚNÍ LYMFY.

S anticelulitní péčí pokračujte ve sprše. Masáž teplou a studenou vodou pořádně procvičí váš krevní oběh a lymfu. Nebojte se chladu, začněte vždy s příjemnou teplotou vody, pak vám studená určitě vadit nebude. Vaše kůže se vypne a zrychlí se obnova buněk. Stimulací mikrocirkulace pomůžete snižovat hromadění toxinů a zadržování vody.

ŠOKOVÉ TERAPIE

Vyzkoušejte peelingová zrníčka a olej. Navlhčete pokožku a krouživými pohyby si vrstvu roztírejte po jednotlivých partiích. Tenhle rituál pomáhá proti zadržování vody a otokům.

Objevte také masážní kalíšek. Využívá podtlaku stejně jako baňkování v kosmetickém salonu a pomáhá k rozprouštění lymfy. Nebojte se bolesti. Nejdříve začněte nanesením masážního oleje nebo mýdlové vody ve sprše, přiložte pohárek na místo a poté, co odsajete vzduch, ho uvolněte. Následně provádějte pohyby ve tvaru „s“ a zakončete je silným tlakem na zóny nejvíc zatížené tukem. K rozprouštění krve také vystačí s hrubou žinkou, lufou nebo masážním křídlem. Pokud obsahují speciální silice, například zázvorové, zlepšují mikrocirkulaci. Kakaové máslo nebo jojobový olej zjemní povrch pokožky a není nutné používat následně už žádný přípravek.

Potravinové doplňky můžou pomoci jako zrychlená terapie pro všechny typy celulitidy. Obsahují převážně kofein, escin nebo výtažky ze zelené kávy. Kombinují spalování tuků a drenážní účinek.

3



1



4



5



ZPEVNŮJÍCÍ PARTÁCI

1. Stimulující tělové mléko proti celulitidě Cinnamon Paprika Body Lotion se skořicí a paprikou, Eminence, 990 Kč

2. Masážní pohárek, Cellu-cup Colorchange, 490 Kč

3. Tělový mycí gel Body sculptor Bath and shower gel s výtažky z benediktu lékařského, grapefruitu, voňatky a esenciálními oleji s lipolytickými a drenážními schopnostmi funguje jako doplněk k redukční kúře, Alqvimia, 790 Kč

4. Zeštíhľující péče proti celulitidě Expert Minceur s výtažky z listů kdoule a kofeinem, který cílí na odbourání tuků, Clarins, 1350 Kč

5. Tělový kávový peeling Anti-cellulitide Coffe scrub je směsí drsných kávových zrn a třtinového cukru, himálajské soli, mandlového a kokosového oleje pro zvláčnění pokožky, Vivaco, 429 Kč

6. Slim Ultra Performance – tvarující odvodňovací suchý tělový olej s extraktem zázvoru si pro rychlou zeštíhľovací akci vezměte do ranní sprchy, použijte od kotníků po pas a přidejte poštípování kůže dvěma prsty, Payot, 980 Kč

7. Kapsle proti celulitidě Pure Atives Anticellulite podporují spalování tuků kombinací kofeinu a escinu s drenážním účinkem, Colistar, 14 kapslí 1060 Kč

8. Masážítko Hottie zlepšuje mikrocirkulaci, hydratuje a zjemňuje pokožku, Lush, 275 Kč

7



6



2



8



MŮŽE SE STÁT VZHLED POSEDLOSTÍ?

Dostupnost zbraní, díky nimž můžeme vypadat mladší, přitažlivější nebo dokonce jinak, umožnila vzniku zvláštního fenoménu: existují lidé, kteří se na svůj zevnějšek zaměřují až chorobně. Tato posedlost je žene od jednoho zákroku ke druhému, přesto nejsou se svým obrazem v zrcadle spokojeni.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



Tento jev se vůbec netýká jen žen stárnoucích, které se neumí smířit s během času.

Soustředění na dokonalý nebo vysněný vzhled se může objevit již ve velmi mladém věku. Krajním případem může být i ničím jiným nenaplnitelná extrémní touha po publicitě. Není málo příkladů, kdy se průměrně hezká dívka začne postupně, s každým dalším zákrokem, za pozornosti internetových příznivců přibližovat filmovým idolům nebo dokonce neexistujícím bytostem, jako je panenka Barbie.

SKALPEL VŠECHNO NEVYŘEŠÍ

Věčně nespokojené experimentátorky podstupují opakované úpravy poprsí pro větší a větší objem, vyžadují extrémní modelaci obličeje a zvětšování rtů, kdy tvář už přestává vypadat přirozeně. Jiní „odvážní“ muži

NEDOSTATEČNÉ SEBEVĚDOMÍ SE VŽDY NEDÁ NAPRAVIT CHIRURGICKÝM ZÁKROKEM. ZVĚTŠENÍ POPRSÍ, ÚPRAVA NOSU, FACELIFTU NEBO VYPLNĚNÍ RTŮ NEVYŘEŠÍ PROBLÉMY, KTERÉ MÁME SE SVÝM OKOLÍM.

touží po jazyku rozeklaném jako ješterka nebo po elfích uších. Tito lidé ochotně řeší skutečné i domnělé nedostatky, ale postupně se v tomto kolotoči tak nějak ztratí. A kupodivu, stále nacházejí ochotné následovníky i obdivovatele. Kde je chyba?

Lékaři v takových případech hovoří o závislosti na estetických výkonech čili dismorfofobii. Jedná se o poruchu vnímání vlastního těla, o chorobnou nespokojenost s vlastním tělem, které není nikdy v jejich očích dokonalé. Proto usilují o další a další operace, ale cíl, kterého chtěli dosáhnout, je někde v nedohlednu. Vnitřní nespokojenost často vede k přesvědčení, že jen vylepšená tvář nebo tělo pomůže vyřešit všechny prožívané nezdary: jen tak se dá nalézt ideální partner, dobré zaměstnání, obdiv okolí, úspěch a štěstí. V takovém případě bohužel příčina nespokojenosti rozhodně není v samotném vzhledu a skalpel nic nevyřeší.

JEN PRO VYROVNANÉ JEDINCE

S extrémními požadavky se setkávají lékaři čas od času na všech klinikách, i když jich naštěstí není mnoho. Udává se, že touto poruchou trpí v menší či větší míře celosvětově jedno až dvě procenta populace a kolem šesti procent všech klientů, kteří se obrátí na plastické chirurgy. Pomáhat jim není snadné. Již zakladatel moderní české estetické chirurgie MUDr. Karel Fahoun, DrSc., tvůrce řady moderních operačních metod

v oblasti estetické chirurgie, o svém oboru vždy mluvil jako o tzv. psychochirurgii: „Tam kde je zdravý duch, to znamená psychicky vyrovnaný jedinec, tam jsou dány i předpoklady k tomu, aby tělo dobře fungovalo. Jen v takovém případě může plastický chirurg úspěšně pomoci. Jinak to nejde.“

Lidé s vyhraněným postojem ke svému vzhledu ochotně obcházejí kliniky, zkoušejí přesvědčit o svém požadavku i několik specialistů v případě, že jim předchozí nechce vyhovět. Někdy můžou i uspět, přesto však většina odpovědných lékařů podle nepřehlédnutelných signálů brzy pochopí, o co se jedná. Nedostatečné sebevědomí se nedá napravit chirurgickým zákrokem, zvětšení poprsí, úprava nosu, facelift nebo vyplnění rtů nevyřeší problémy, které má takový člověk se svým okolím.

CELOŽIVOTNÍ HLEDAČKY MLÁDÍ

Jestliže se problém s nedokonalým vzhledem soustředí jen na nespokojenost s váčky pod očima nebo hlubokou vráskou mezi obočím, na touhu po lepším tvaru nosu, není potřeba váhat ani den. Už včera jste měly sáhnout po klice nějaké kliniky. Pokud se však dostane člověk do zajetí vlastního přesvědčení, že nějaký tělesný „nedostatek“ může za veškeré celoživotní karamboly, ani dokonalá plastická operace nepomůže. Nevylepší vztahy, nepřinese šanci na výnosnou a uznávanou práci a rozhodně nezajistí šťastný jiny život.

Obdobně můžou cítit zklamání i urputné celoživotní hledačky mládí. Přestárle díblice, oblečené na dvacet, s nepřírozeně nehnutou maskou místo obličeje půvabné nikdy nebudou. Už ne.

KRÁSNÝ NEROVNÁ SE ŠTĚSTNÝ

Cítit se krásnější není totéž jako cítit se šťastný. Ano, doba už je taková, že to, jak vypadáme, nemusí být vždy jen a jen naše volba. Jsme pod vlivem módy, trendů, vlastní touhy a preferencí, které nás posouvají více či méně směrem k obecně požadovanému „ideálu“. Jenže nikdy nebudeme vypadat všichni stejně. Naštěstí! Vliv genetické dispozice, finančních možností, ochoty

NĚKTERÉ SIGNÁLY, ŽE JE TU PROBLÉM

Zveličování problému – nos nebo mateřská znaménka nevybočují z normy, v očích pacienta však narostly do nežádoucích rozměrů.

Vrásky se stávají postrachem už od mladého věku.

Sklon vinit svůj vzhled za životní neúspěchy.

Strach z krachu partnerských vztahů – postihuje zejména ženy, které se bojí konkurence mladších. Taková motivace pro plastické zákroky je nejzrádnější. Buď mají tendenci myslet si, že partnera zákrok potěší (ale opak bývá pravdou), nebo jej podstoupí na jeho žádost, i když s ním vnitřně nesouhlasí, a výsledek se stane postupně přítěží. Operace, která měla vylepšit vztah, ho může dokonale zničit. Partner může odejít za jinou ženou, neupravenou, a tedy méně dokonalou.

Potřeba lišit se za každou cenu, třeba větším rozsahem tetování, většími řádky nebo užším pasem.

Touha po slávě – v moderním internetovém věku se vyrojily hvězdičky, které se snaží vypadat jako někdo jiný (herečka, postava z filmu). Tady už za změnami může stát i chladný kalkul: předpokládají, že se jejich jinakost promítne do možnosti na změně vzhledu vydělávat.

ty na sobě pracovat a třeba i umění orientace bývá u každého jiné. Umět využít nabídnutou příležitost se už mnoho žen naučilo, a proto jich také stále víc vypadá bez ohledu na věk lépe než kdy jindy. Ne, nejde o to stát se profesionálním klientem estetických specialistů. I malá nebo zcela konkrétně zacílená vylepšení nám zkrášlí život a obličej, aniž by je připravila o přirozenost a šarm. Na rozdíl od umělých Barbie, na které se za čas budeme dívat s útrpností.

TRÁPÍ VÁS TĚŽKÉ NOHY?

Vaše pleť není tak hebká, jak byste si přála? Cítíte se unaveně? Máte nohy „jako konve“? Bolí vás často hlava? Trpíte nespavostí? Nemůžete se zbavit celulitidy? Na vině zřejmě bude lymfatický systém, který nefunguje, jak by měl.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Pro mnohé může být informace, že máme v těle jakousi lymfu, která námi proudí jako míza v kmeni stromu, docela překvapující. Na rozdíl od krve toho o ní moc nevíme. Přesto i tajemná tekutina má důležitou funkci: odvádí toxické látky z našeho těla ven a ovlivňuje náš imunitní systém.

KDYŽ MÍZA SPRÁVNĚ NEPROUDÍ

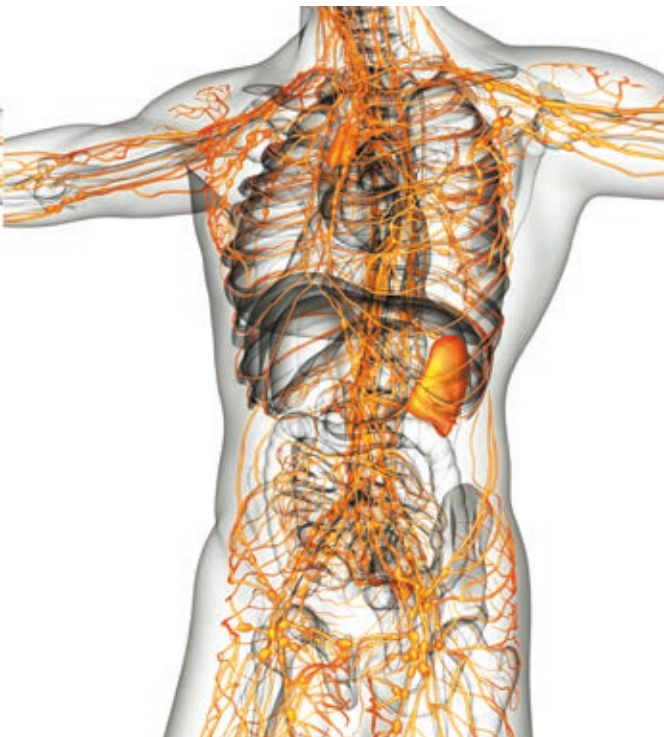
Lymfatický, tedy mizní, systém se podobá krevnímu oběhu: lymfatické cévy a kapiláry procházejí celým tělem a odvádějí z těla škodliviny (cizorodé látky a choroboplodné zárodky), které vznikají samotnou funkcí organismu a kromě toho do něj pronikají z vnějšího prostředí.

O tento oběh se stará lymfa - čirá tekutina poháněná pohybem svalů. Jestliže z nějakého důvodu (nedostatek pohybu, stres, nemoc) správně neproudí, začne se lymfatický systém zanášet a objevují se různé zdravotní i estetické problémy: nečistá pleť, bolest hlavy, těžké nohy, celulitida, nespavost ad. Lymfu je proto třeba rozproudit. Jak? Nejlépe lymfodrenážími.

Kdy není lymfatická masáž vhodná?

- při horečnatých onemocněních, chřipkách a nachlazeních
- u těhotných žen do pátého měsíce těhotenství a v šestinedělí
- pro osoby s těžší srdeční vadou nebo hodně vysokým krevním tlakem
- u hnisavých ran
- při maligních onemocněních
- po cévních mozkových příhodách

Masáže zaměřené na lymfatický systém, které lymfu aktivují a odstraňují zbytky látkové výměny z tkání, byly poprvé představeny



v roce 1936 v Paříži. Za jejich zavedení u nás v šedesátých letech minulého století vděčíme prof. MUDr. Miroslavu Bechyněmu, zakladateli české lymfologie.

SPRÁVNÉ HMATY LÉČÍ

Lymfatická masáž nebo také lymfodrenáž je hmatová technika, která zkvalitňuje oběh lym-

fy, což má za následek detoxikaci organismu. Lymfoterapeut jemnými dotyky odblokuje hlavní uzliny a odvede drenážovanou tekutinu vylučovacím systémem z těla ven.

Až se budete rozhodovat, kde ji absolvujete, vyberte si odborníka se zkušenostmi a praxí. Pozná, kde je lymfatický systém „porouchaný“ a kam musí zaměřit svou pozornost. Jinak toto ošetření nejen nepomůže, ale může dokonce lymfatický systém a okolní tkáně poškodit.

Fitka a salony nabízejí lymfodrenáže přístrojové, ale i ty by měl provádět vyškolený odborník, který musí před ošetřením otevřít mízní uzliny (krční, podpažní, tříselné a na vnitřní straně stehén), aby se lymfa nikde nehromadila a volně odtékala. Obě techniky je možné kombinovat. A která je účinnější? Lymfoterapeuti tvrdí, že jediné ruční lymfodrenáž je ta pravá. Majitelé přístrojů zase sázejí na sofistikovanou techniku založenou na přerušované kompresi a vytváření tlakové vlny: „kálhoty“ se speciálními návleky na končetiny a systém komor postupně se naplňujících vzduchem. Praxe ukazuje, že obě metody jsou užitečné, když je dodržený správný postup.

BIČ NA CELULITIDU

Nejde přitom jenom o kosmetické ošetření, které se doporučuje na odstranění celulitidy nebo zlepšení kvality pleti. Lymfodrenáže se doporučují po úrazech, po liposukci, po operacích nebo infekčních onemocněních.

Vhodné jsou i jako prevence pro osoby, které v práci dlouho stojí, předchází se tak vzniku křečových žil. Pomáhají ale také k rychlejší regeneraci po sportování, fyzické zátěži či turistice. Absolvovat sérii lymfodrenáží alespoň jednou nebo dvakrát do roka by měli také zdraví lidé, aby povzbudili činnost lymfatického systému a posílili svou imunitu.

LYMFATICKÝ SYSTÉM JAKO KONTROLNÍ ORGÁN

Lymfa (míza) je tekutina vznikající při látkové výměně ve většině orgánů, z nichž je odváděna lymfatickými cévami. Součástí systému jsou mízní uzliny, které filtrují lymfatickou tekutinu a čistí ji od odumřelých buněk a škodlivých látek. Lymfatický systém je jakýmsi kontrolním orgánem, který rozhoduje o tom, zda konkrétní látku játra vyloučí, nebo využijí. Nadměrné zatížení lymfatického systému toxiny nebo poškození lymfatických cév úrazem, operací, infekcí apod. se nejprve projevuje únavou nohou, později celého těla, psychickým podrážděním, lymfedémy (mízní otoky), otoky očních víček, mízních uzlin, dechovými potížemi bez zřejmé příčiny, sklonem k infekčním nemocem z oslabení imunitního systému. Kromě zdravotního působení má i funkci estetickou: proudění lymfy ovlivňuje stárnutí pokožky a může zapříčinit její problémy, jako je celulitida, suchá, unavená, popelavá, hrubá, pórovitá pleť apod.

Nejjednodušší způsob, jak líný lymfatický systém rozpoehybovat, je chůze, protože lymfu pohánějí svaly. Zbavíte se tak třeba i nenáviděné „pomerančové“ kůže. Je prokázáno, že je důsledkem špatně fungujícího lymfatického oběhu, který neodvádí škodliviny z tkání.

Co umí lymfodrenáže

- Detoxikují organismus
- Zabrání vzniku křečových žil
- Jsou prevencí a léčbou celulitidy
- Odstraní otoky končetin
- Zlikvidují kruhy pod očima
- Zregenerují organismus, zejména po zranění nebo operaci
- Zmírní bolesti svalů a kloubů
- Odstraní bolesti hlavy

NEVYHOŘELI JSTE?

Pozorujete na sobě varovné příznaky: sklíčenost, nechůť do práce, pocit marnosti...? Možná vám hrozí syndrom vyhoření. Nemoc vzniká měsíce až roky a viditelné je většinou až závěrečné stadium. Nepodceňujte proto jednotlivé fáze.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

**KAŽDÝ TŘETÍ ČECH
TRPÍ V PRÁCI
DEPRESEMI A HROZÍ
MU VYHOŘENÍ.**



Na začátku vztahu, práce nebo jiné činnosti většinou pociťujeme nadšení: sršíme elánem, máme velká očekávání, zanedbáváme svoje volnočasové aktivity nebo rodinu. Jenže po nějaké době nadšení uvadá. Po stagnaci pak přichází frustrace, kdy se člověk začíná ptát po smyslu práce, protože se opakovaně setkává s překážkami.

Začíná to docela nevinně: do mozaiky se skládají problémy z oblasti psychické, fyzické i sociální. Jejich základem je vždy stres a neschopnost ho zvládnout. Jednotlivé fáze přecházejí do dalších tak hladce a nepostřehnutelně, že si to ani neuvědomujeme – a máme problém!

ÚPLNÁ ZTRÁTA NADŠENÍ

Syndrom vyhoření znamená ztrátu zájmu o práci, o přátele, o jakoukoliv činnost. Je to úplná ztráta nadšení. Projevuje se vyčerpáním, celkovou únavou a nese všechny typické znaky chronického stresu: snížené sebevědomí, úzkost, obavu, únavu, neurózu, depresi, poruchy paměti a koncentrace, poruchy spánku, tendenci k návykovým látkám, neschopnost uvolnit se. A přidružují se somatické potíže (kardiovaskulární choroby, onemocnění trávicího traktu, problémy s dýcháním, v sexu aj.).

Navenek se syndrom vyhoření projevuje jako únavovost, chronický stres či deprese, ale rozdíl je v tom, že se nejvíc týká pouze jedné krizové oblasti. Nejčastěji to bývá práce, ale objevuje se i syndrom vyhoření na rodičovské dovolené, při dlouhodobé péči o nemocného člena rodiny nebo v manželství.

Nejčastěji se s vyhořením setkají ti, kdo pracují s lidmi v tzv. pomáhajících profesích: zdravotnický personál, učitelé, psychologové, sociální pracovníci, policisté, právníci, manažeři, novináři, pracovníci helpdesků a infolinek. Syndromem vyhoření trpí víc ženy než muži.

NEJOHROŽENĚJŠÍ PROFESE

Vždy jsou to zejména osoby, které jsou v kontaktu s dalšími lidmi a bývají vystaveny chronickému stresu.

- zdravotní sestry, ošetrovatelé, lékaři, psychoterapeuti a psychologové, záchranáři
- učitelé a sociální pracovníci
- pracovníci u přepážek na poště a poštovní doručovatelé, bankovní úředníci a úředníci státní správy
- právníci, funkcionáři, manažeři, politici
- poradci a informátoři
- dispečeri a policisté

Test: Hrozí vám syndrom vyhoření?

1. Máte pocit, že se oproti dřívějšímu snadněji unavíte?
2. Považujete se momentálně za celkově vyčerpaného člověka bez jakékoliv energie?
3. Je vaše pracovní tempo vysoké, ale dobrý pocit z vykonané práce vám chybí?
4. Dozvídáte se z okolí, že poslední dobou nevypadáte dobře?
5. V konverzaci s jinými se o své práci vyjadřujete spíše negativně?
6. Přemáhá vás často pocit smutku nebo dokonce nevysvětlitelného zoufalství?
7. Zapomínáte čím dál tím víc na pracovní záležitosti?
8. Je v poslední době snadné vás vytočit či rozčítit?
9. Pozorujete na sobě cholerický až agresivní postoj vůči kolegům a práci?
10. Otravuje vás přítomnost jiných lidí na pracovišti?
11. Omezili jste setkávání s přáteli a blízkými?
12. Nedovoluje vám práce věnovat se oblíbeným činnostem?
13. Trápí vás více tělesných obtíží – bolesti hlavy, zad, svalů, kloubů apod.?
14. Jste na konci dne zmatení a nejste si jisti, zda jste udělali vše, co jste měli?
15. Pociťujete radost mnohem méně než dříve?
16. Postrádáte poslední dobou smysl pro humor?
17. Jste chladní vůči partnerovi/partnerce a nemáte chuť na sex?
18. Máte pocit, že ostatním nemáte co říci?

Na každou otázku si odpovězte podle bodové stupnice 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5,

přičemž 0 = zcela nesouhlasí a 5 = stoprocentně souhlasí.

Vyhodnocení

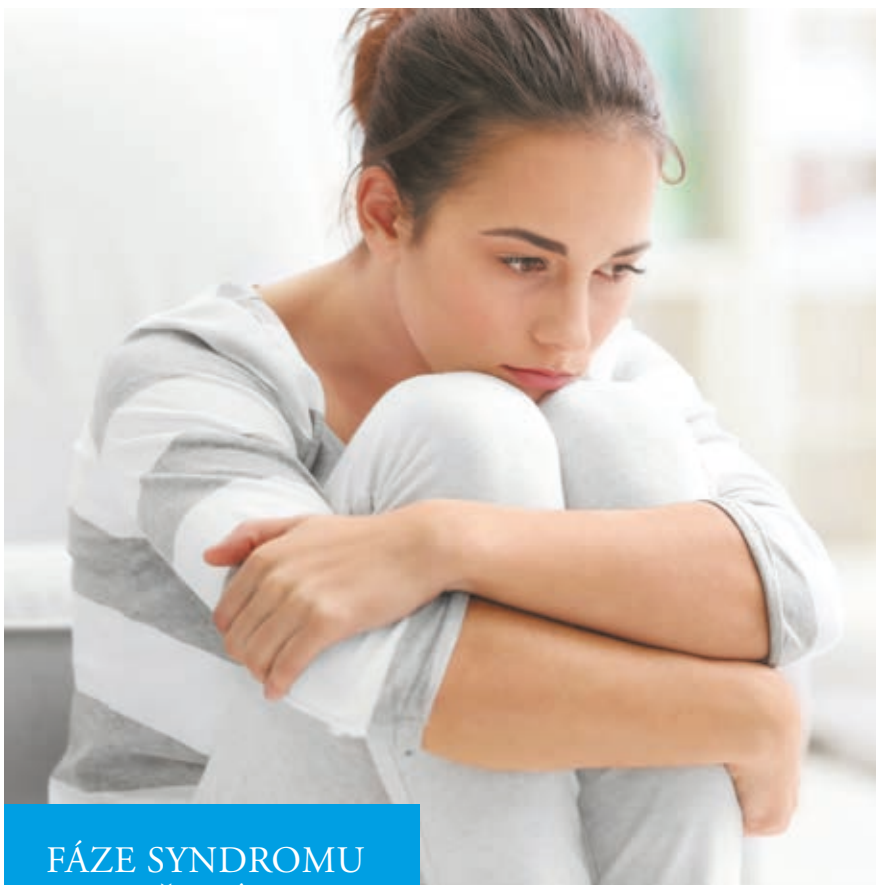
0 až 25 = teoreticky nic nenasvědčuje tomu, že by vám syndrom vyhoření hrozil

26 až 35 = projevují se u vás příznaky typické pro stres a nadměrnou zátěž, zkuste přehodnotit své návyky

36 až 50 = je pravděpodobné, že se u vás dříve nebo později syndrom vyhoření projeví, změňte svůj životní styl a načerpejte nové síly, zaměřte se na prevenci

51 až 65 = nebojte se požádat o radu odborníka, který zhodnotí váš momentální stav, všechno napovídá tomu, že vás syndrom vyhoření trápí

66 až 90 = splňujete veškeré teoretické předpoklady, že jste syndromem vyhoření ochromeni, a to v jeho hlubší a pozdější fázi, zahajte ihned léčbu



FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ

1. Pracujete co nejlépe, přesto máte pocit, že pracovním požadavkům nemůžete dostát a že vaše snaha není dostatečně ohodnocena. To je situace, která syndrom vyhoření zpravidla nastartuje.

2. Nic nestiháte, vaše práce začíná postrádat systém, je stále chaotičtější. **3.** Objevují se symptomy neurózy (úzkost) spolu s pocitem, že stále musíte něco dělat, ale výsledkem je jenom chaos a další pocit zklamání.

3. Pocit, že pořád musíte pracovat, mizí a nahrazuje ho pocit opačný, totiž že nemusíte dělat nic, protože to stejně nemá cenu. Vadí vám už jen pouhá přítomnost druhých, přidává se ztráta veškerého nadšení, cítíte se unavení, zklamaní a vyčerpaní.

OKAMŽITĚ ŘEŠIT STRES!

Na to, že se s vámi něco děje, by mělo přijít vaše okolí a zakročit. Vy se totiž můžete cítit pod psa, ale pravou příčinu neodhalíte. Protože jedním z příznaků vyhoření je perfekcionismus, domníváte se, že už prostě pracovnímu tempu nestačíte, chybu hledáte ve svém věku, nedostatku vzdělání nebo zkušeností. A utápíte se čím dál tím víc.

Léky na syndrom vyhoření neexistují. Existuje jediná prevence, aby nás „burn-out“ nedoňhal: stres řešit okamžitě. Naučit se používat relaxační techniky, zkusit meditaci, navštívit psychoterapeuty. Odpoutat se od činností, která nás stresuje, najít si další aktivity a koníčky. Chodit za kulturou, stýkat se s lidmi, kteří nás přivedou na jiné myšlenky. Stanovit si priority, nenabalovat na sebe povinnosti, dělat si plány do budoucna, radovat se z maličkostí, užívat si

VAROVNÉ PŘÍZNAKY

- ztráta nadšení, schopnosti pracovního nasazení, zodpovědnosti
- nechuť, lhostejnost k práci, únik do fantazie
- negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu
- políže se soustředěním, zapomínání
- skličenosť, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost
- pocit nedostatku uznání
- omezení kontaktů s okolím
- cynický nebo lhostejný přístup k lidem
- přibývání konfliktů v oblasti soukromí
- nedostatečná příprava k výkonu práce, dlouhodobě nízká výkonnost
- poruchy spánku, chuti k jídlu, nižší imunita, políže v oblasti srdeční činnosti, zažívání
- únava, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký krevní tlak

života a nemít z toho hlavně výčitky svědomí. Řešením můžou být i lázně nebo wellness pobyty, kde je možné příjemně dobít baterky. Důležité ale je nemyslet na příčiny svých problémů, nepřibalit si zkrátka starosti s sebou, to by náš stav mohlo ještě zhoršit. Vaše firma to bez vás určitě chvíli vydrží, když její chod svěříte do správných rukou. Chytrý šéf pozná, že nejde o vaši lenost nebo rozmar, ale o nemoc – a v úmyslu na chvíli vypnout by vás měl podpořit. A pokud si budete myslet, že si ani krátkodobou absenci nemůžete dovolit, uvědomte si smutnou pravdu: všichni jsme nahraditelní.

**SYNDROM VYHOŘENÍ
ZAŽIJE NĚKDY
V ŽIVOTĚ KAŽDÝ
ČTVRTÝ DOSPĚLÝ.**

BUSINESS & PROFESSIONAL WOMEN VÁS SRDEČNĚ ZVE
NA **9. ROČNÍK** PRACOVNĚ ZÁŽITKOVÉ KONFERENCE

ŽENY SOBĚ 2018

Clarion Congress Hotel Prague 13-14/4/2018

Když ženy táhnou za jeden provaz, dokážou neuvěřitelné věci.
Sdílejte své zkušenosti a prožijte 2 dny nabitě energií.
Získejte nové podněty k osobnímu i profesnímu rozvoji.



Hlavní partneři



Mediální partneři



ON-LINE MARKETING PRO SALÓNY KRÁSY

V dnešní době už nestačí jenom kamenné studio a kvalitní služby. Lidé tráví mnoho času na internetu a vyhledávají tam informace, stejně jako odborníky v různých oblastech. Ani salóny krásy a kliniky nejsou výjimkou. Jak ale být vidět ve vyhledávačích, kde si lidé zadají výrazy jako kadeřnictví Praha nebo kosmetické ošetření Brno?

Jak skloubit všechny typy reklam, aby spolu ladily a vedly uživatele k objednávce do salónu, rezervaci nebo koupě dárkového poukazu?

INTERNETOVÝ MARKETING

Potřebujete poradit s webovými stránkami salonu, sociálními sítěmi nebo e-mail marketingem? Chcete zlepšit pozici ve vyhledávačích a být vidět novými klienty on-line? Přemýšlíte nad internetovou kampaní pro Váš salon? Můžeme být přesně tím, koho hledáte. Jsme specialisté na on-line marketing pro salóny krásy a kliniky.

DIGITÁLNÍ MARKETING PRO SALÓNY KRÁSY A KLINIKY

Jste příliš zaneprázdněni vedením salónu a nestíháte ještě pobrat novinky v oblasti on-line marketingu? Jsme na to specialisté! Nebo je pro vás on-line svět matoucí a nevíte kde začít? Obor se mění velmi rychle a konkurence nezahálí. Proto jsme tady, abychom Vám pomohli a podpořili Vás.

CO UMÍME A S RADOSTÍ PRO VÁS UDELAEME?

- Facebookové kampaně, správa profilu a podpora a reklama pro salóny



- Webdesign Vašich stránek – navrhne a zkonstruuje jejich strukturu a obsah, vylepšení
- On-line marketingové strategie, kampaně a konzultantské služby
- Optimalizace pro vyhledávače pro zlepšení pozic na Google a Seznam

- Sociální sítě pro salóny – FB a instagram, kterou platformu a jak využívat?

- Profesionální copywriting pro dokonalý on-line vzhled, kvalitní texty, které prodávají. Naše marketingové kampaně pokrývají všechny on-line kanály – webové stránky Vašeho salonu, sociální sítě, copywriting, optimalizaci pro vyhledávače.

Umíme navrhnout marketingovou strategii a přilákat na Váš web kvalitní návštěvnost – tedy lidi, kteří opravdu hledají Vaše služby.

Podívejte – chcete výsledky a my jsme tady, abychom Vám je doručili.

V oboru krásy se pohybuje od roku 2007, kdy jsme založili portál www.salonykrasy.cz a během roku jsme se dostali na první příčky v Google a Seznam. Denně jsme v kontaktu s majiteli salónů a víme, jak málo času Vám zbývá na marketing a ještě ve světě on-line.

Tak co Vy na to? Zašlete nám Váš příběh a společně vymyslíme, jak ho vylepšit.

Na spolupráci se těší,

Lucia Krivdová
Zakladatelka Salony-krasy.cz
lucia@salony-krasy.cz

UNIE
KOSMETIČEKwww.uniek.cz

Femme fatale

Make-up Master Cup 2018

Sobota 2. čeruna 2018 od 10.00 hodin
Velký sál Kaiserštejnského paláce v Praze
Malostranské náměstí 23/37

 JANSSEN
COSMETICSMALU WILZ
NAPLNĚNÁ KRÁSAKOSMETICKÝ VELETRH
**WORLD OF
BEAUTY & SPA**
by EXPOREAULTY
PRAGUEMAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUEDINAIR
AIRBRUSH-MAKEUPCZ SOTHYS
PARIS

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

VŮNÍ PROTI CHŘIPCE

Room sprej od české značky Kantu vzduch nejen osvěží, ale také vám pomůže v období chřipkových epidemií. Čisté éterické oleje, které obsahuje, mají skvělé antibakteriální a antivirové účinky. Můžete je použít v dětském pokoji, v učebnách, kancelářích a všude tam, kde se setkává více lidí. Na výběr je ze dvou typů: Breeze – kombinující rozmarýn, mátu a eukalyptus, a Fresh – s citrusy a aromatickou bylinou litsey.



JAK POSÍLIT IMUNITU

Zejména v zimě a v předjaří je třeba myslet na posilování imunitního systému, což je neúčinnější způsob v boji proti typickým zimním nemocem. Jaká jsou základní pravidla, která je třeba dodržovat, abyste nástup jara neproleželi v posteli? Otužujte se – začít můžete kdykoli. Kdo se na sprchování studenou vodou necítí, může si aspoň dát rozcvíčku na studeném vzduchu nebo krátkou ranní procházku. Splní tím i druhé pravidlo: Hýbejte se! A třetí říká: Jezte správně. Znamená to dbát na pestrost a vyváženost jídelníčku a pravidelně konzumovat ovoce, zeleninu, ryby a drůbeží maso a luštěniny. Imunitu můžete posílit i pravidelnou konzumací nejrůznějších doplňků stravy. Oblíbená je v poslední době například Moringa olejodárná. Sto gramů této superpotravin obsahuje 25x více železa než špenát, 10x více vitamínu A než mrkev, 7x více vitamínu C než pomeranč či 17x více vápníku než mléko. Bohatá je také na draslík, protein a vlákninu.



POSTELOVÉ OBMĚNY

Pravidelně si obměňujete šatník, měníte ručníky či povlečení. A pamatujete si také, kdy jste naposledy vyměnili svoje matrace? Jestli je to hodně dávno, tak možná můžou za nižší kvalitu vašeho života. Vašemu tělu vadí, když jsou v matraci prohlubně, protože páteři neposkytuje pevnou oporu. Změnila se asi i její tvrdost. A za úvahu stojí i to, že životnost matrací je sedm až deset let, během nichž se v nich nahromadí tolik prachu, odumřelých kožních buněk a mrtvých roztočů, že to může negativně ovlivňovat nejen váš spánek, ale i zdraví.



PŘÍJEMNÝ VĚK



Tvrdit, že období menopauzy je příjemné, je dost odvážné. Musíme ale počítat s tím, že s růstem životní úrovně ve vyspělých zemích se prodlužuje i délka života v klimakteriu a že takto „postižené“ ženy žijí déle a je jich stále víc. Každou ženu přitom může trápit něco jiného: návaly horka, nadměrné pocení, poruchy spánku, podrážděnost... Viníkem je úbytek hormonů. Dodát je můžete nejen hormonální léčbou, ale také přírodní cestou. Doplněk stravy Merilin je založený na přírodní bázi a obsahuje složky, které na základě rozsáhlé klinické studie prokazují redukci příznaků klimakteria až u 90 % žen po šesti měsících užívání. Kombinace extraktů ploštitčnicku hroznatého a třezalky tečkované působí proti negativním projevům menopauzy a nezpůsobuje váhový přírůstek.



PODPORA NAŠÍ ČISTIČKY

Játra mají v našem těle důležitou úlohu: jsou čističkou těla a mají zásadní vliv na jeho celkové zdraví. Dokážou eliminovat toxiny přijaté stravou nebo vzniklé látkovou výměnou a tak pročistit organismus. Kromě odvádění jedů a škodlivin z těla produkují žluč i důležité enzymy a současně ovlivňují tvorbu krve. Jejich funkce je pro tělo zásadní a zcela nepostradatelná. Naštěstí mají játra největší regenerační schopnost ze všech orgánů v těle. I když dojde k jejich částečnému poškození, dokážou se jaterní buňky vhodným zásahem obnovovat tak, aby opět plnily svoji detoxikační roli. Jestliže jste často unavení, bolí vás klouby, máte závratě a podrážděné načervenalé oči nebo nevyrovnanou psychiku, svědčí to o špatné funkci jater. Měli byste jim proto dopřát přinejmenším regeneraci. Její přirozenou formu nabízí ostropestřec mariánský.

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

A DOZVÍTE SE, CO JE NOVÉHO VE SVĚTĚ
KOSMETIKY U NÁS I V ZAHRANIČÍ



-  Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.
-  Jaké možnosti nabízí estetická medicína.
-  Posoudíte, jak dopadla proměna čtenářky – výherkyně naší soutěže, kterou můžete být i vy sama, pokud se stanete naší předplatitelkou.
-  Kosmetika & Wellness není běžný lifestyleový časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.
-  Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho můžou nabídnout ke čtení svým klientkám.
-  Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz





„KDYŽ POSLOUCHÁTE SVÉ
TĚLO, NEPOTŘEBUJETE
DRAHÉ KRÉMY!“,
ŘÍKÁ SABINA LAURINOVÁ

Začátkem dubna oslaví šestačtyřicáté narozeniny, a milé slečny, paní a dámy, ruku na srdce, která z vás by si v tomto věku nepřála vypadat podstatně mladší? Jako právě Sabina Laurinová. Zajímá vás, jak to vlastně dělá?

LN Production, Foto: Jana Pertáková, TV Prima, Klinika krásy Anděl

Tvrdí, že svůj věk vlastně neřeší, je pro ni důležitější, jak se celkově cítí. I když, upřímně přiznává, že se samozřejmě najdou i taková rána, kdy se probudí a při pohledu do zrcadla by nejraději roztrhala občanku. Ne kvůli fotografii, kterou na ní má, ale právě kvůli datu narození, což je nedílná součást této identifikační kartičky každého z nás. Kosmetiku, módu, relax má velmi ráda, ale při svém povolání jí na tyto typicky ženské záležitosti chybí čas. Ovšem když si jej najde, velmi ráda se nechává druhými hýčkat.

Jak to, Sabino, děláte, že vypadáte stále tak mladistvě?

Děkuji za kompliment. Jak já to jenom dělám...? Znáte přísloví: Není člověk ten, který by se zalíbil lidem všem? Každopádně za svoji aktivitu a svěžest pravděpodobně vděčím genům po mých rodičích, a štěstí mám možná i v tom, jak se stavím k životu. Držím se toho, že pozitivní pohled na svět je pro člověka velmi důležitý. Ne, že bych o sebe nepečovala, ale rozhodně nejsem štvancem módního diktátu, boomu chirurgického zkrášlování a podobně. Nehledě na to, že ono opravdu platí, že méně je někdy více a všeho moc škodí.

Ovšem v dnešní době plné stresu není jednoduché nahlížet na svět pozitivně...

Není, ale já od dětství nezměnila pozitivní pohled na život a radost z něj mám pořád. Jen se mění priority a přicházejí nové životní zkušenosti. A chápu věci, kterým jsem nerozuměla dřív.

Jako například?

Například jsem nechápala, když řada mých starších kolegů v divadle tvrdila, že se tak dobře cítí mezi námi – mladými. Že se zkrátka cítí

skvěle ve společnosti mladých lidí. Ted' už si plně uvědomuji, o čem mluvili. Mladí vyzařuje podstatně více energie, mladí lidé jsou živější, vydrží větší zátěž, zvládnou víc věcí najednou a mají přirozený nadhled nad problémy. Když si vezmete například Modrý kód, tak vlastně v obsazení tohoto seriálu patřím spolu s Jirkou Štěpničkou a Romanem Zachem k věkově nejstarším, ale v realitě tento pocit vůbec nemáme.



Tomu se říká štěstí.

Věk je opravdu jen číslo. Nehledě na to, že znám spoustu lidí, kteří se ve dvaceti chovají jako lidé v důchodu, a oproti tomu několik sedmdesátníků, co mne fascinují svou fyzickou a mentální vitalitou, tu mnohdy ani mladí lidé nemají. A s tím souvisí i vyzařování člověka, že působí mladistvě, cítí se tak, tudíž je zdravý. A já si dnes o to víc vážím názorů a rad starších a zkušenějších. Jen mě mrzí, že tato moudrost se v dnešní společnosti často nedoceňuje.

Ovšem ať chceme, nebo ne, skutečně-mu věku nikdo z nás neuteče.

To je pravda. A u mě například okřídlené „všechno špatné je pro něco dobré“ funguje dokonale. Mám dvě děti, které mě, zaplať pánbůh, drží v jejich životní energii a tempu. Někdy je to náročnější, ale já musím říct, že se opravdu cítím skvěle. Čímž ovšem netvrdím, že čas od času, ráno při pohledu do zrcadla, nemám chuť roztrhat občanku. Ale to je život. Člověk se neubrání vráskám, protože životní běh nezastaví nikdo.

Dokážete vůbec při svém pracovním tempu někdy úplně vypnout a nechat se druhými hýčkat?

Je fakt, že dlouho jsem tyto záležitosti vůbec neřešila. Maximálně návštěvu kadeřnice, manikúru, pedikúru, a to bylo všechno. Je to tak dva roky zpátky, kdy jsem byla na masáži a zařekla jsem se, že tento zážitek si musím dopřávat častěji. Shodou náhod jsem se v té době stala patronkou Kliniky krásy na pražském Andělu. Ono je opravdu třeba, aby vás alespoň občas někdo hýčkal a zároveň vám dodal energii. Nechci, aby došlo k omylu s ohledem na název, protože se nejedná o kliniku v pravém slova smyslu. Žádný botox nebo plastické operace! Protože nejsem zastáncem takových úprav zevnějšku. Samozřejmě pokud nejde přímo o zdraví jedince. Ale zmíněné masáže, kosmetické služby, procedury neinvazivním způsobem, žehlička na obličej, která vám obnoví buňky v obličeji..., to si užívám. Ale chtělo by to opravdu více času.

Vnímáte jako výhodu, nebo naopak, když kvůli roli musíte radikálně změnit svou dosavadní vizáž?

Vizáž by měla adekvátně odpovídat charakteru postavy – parukou, líčením, přičesky. A v každé roli jsem vizáž trochu změnila. Ale je fakt, že s příchodem Modrého kódu to bylo radikálnější. I když...

I když?

Tahle moje aktuální vizáž je výsledkem kompromisu. Tvůrci chtěli, abych byla ostříhaná úplně nakrátko, což by ale s ohledem na mé ostatní divadelní závazky úplně nešlo. Tak jsme řešili, co by bylo nejpříjemnější, protože Mery je ženská z menšího města, která si v rámci své profese téměř vůbec nepotrpí na parádu.

Smířila jste se s touto proměnou okamžitě?

Myslím, že čím je člověk starší, změnu přijímá snadněji. Řekla bych, že to, co bylo šperkem mládí, jednoho dne chci nechtít člověk odložit, posune se dál a zároveň se vizuálně omladí. Byla jsem nervózní, když se blížil ten okamžik rapidního zkrácení mých vlasů, ale opět jsem si uvědomila, že není důležité, jak člověk vypadá, ale jak se cítí. Proto, když mne čeká v salonu Nefertiti na Barrandově sešití na Mery, na kačernici Káru se těším.

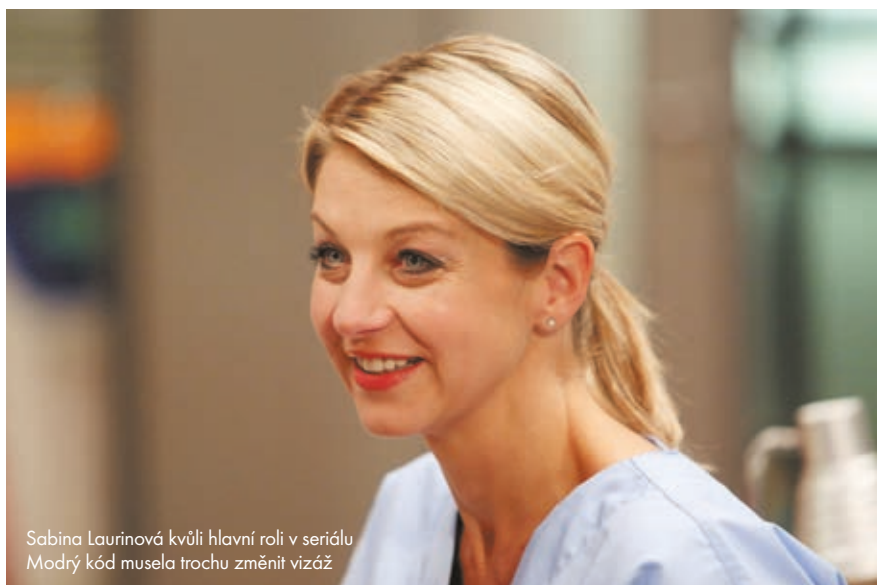
NĚKDY SE CHOVÁM JAKO MARNIVÁ ŽENSKÁ, KTERÁ V KRÁMU KOUPI VŠECHNY MOŽNÉ KRÉMY A VYZKOUŠÍ JE.

Jste velká kamarádka s kosmetikou?

Netvrdím, že by to byla moje nejlepší přítelkyně, ale kamarádka ano. Někdy se chovám jako marnivá ženská, která v krámu koupí všechny možné krémy a vyzkouší je. Pak ale přijde zjištění, jak dokáže reklama snad každého zblbnout. Lidé pak utrácí desetitisíce za krémy, které jsou k ničemu. Já používám kosmetiku, kterou mám léty osvědčenou, a nechci to měnit. Mám unavenou a velmi citlivou pleť, denně se líčím na natáčení, pleť je vystavená světlu a prachu, pak se dlouze odličuji... Takže když mám volno, musím pleť nechat oddechnout a nelíčím se vůbec.

Jaká kosmetika vám vyhovuje nejvíc?

Jak kdy. Přirozeně inklinuji k přírodní kosmetice. Jak už jsem řekla, protože mám citlivou



Sabina Laurinová kvůli hlavní roli v seriálu Modrý kód musela trochu změnit vizáž

pleť, musím si dávat pozor, co na ni nanáším. Když jsem začala studovat konzervatoř a s tím souvisí, že jsme se začali líčit, nezapomenu na mandlový krém, který jsme si tenkrát s řadou spolužaček i spolužáků nemohli vynachválit. Dříve nebyl takový výběr, jak je tomu dnes. Ale jak tvrdím, to, co vypadá luxusně a zároveň má taky velmi luxusní cenu, není žádnou zárukou, že budete luxusně vypadat po užívání. Myslím, že úžasná je třeba i obyčejná vazelína nebo právě krémy, které jsou z bílé vazelíny složené. A hlavně! Bez dostatečného spánku a patřičného množství tekutin z vás žádný krém neudělá nádhernou bytost. A to je můj nepřítel, protože často se zapomínám napít a při svém momentálním pracovním vytížení toho příliš nenaspím. Ale pak si to vynahradím, když mám nějaký čas volněji. Zkrátka, když člověk poslouchá své tělo, nepotřebuje drahé krémy.

A móda?

Módu zbožňuju, ale nepropadám jí. Rozhodně nejsem typ, který musí mít všechno, co je in a drahé. Je pravda, že šaty dělají člověka, ale já chci nosit to, v čem se v prvé řadě cítím dobře a spokojeně já sama. Módu sleduji, mám ráda tu sportovně elegantní, která podporuje aktivní život. A pokud si někdo myslí, že když jsem herečka, tak mám určitě jednu skříň s luxusními róby a minimálně čtyřicet párů bot, tak ho rychle vyvedu z omylu, protože tak to

není. Raději peníze utratím za týden na horách, zajdeme do kina, do divadla, ale nepotřebuji na sebe upozorňovat módními výstřelky. I když jsem herečka a takzvaně na očích, chci, aby móda sloužila mně, ne já jí.

SABINA LAURINOVÁ (46)

absolvovala hudebně-dramatický obor na pražské Státní konzervatoři, hostovala v Národním divadle a v divadle Semafor. Ve filmu debutovala na počátku 90. let (Hotýlek v srdci Evropy, Dívčí válka), do širšího povědomí vstoupila především díky seriálovým rolím (Zdivočelá země, Konec velkých prázdnin, Chlapci a chlapi ad.). Vedle herectví se věnuje dabingu (už dvakrát byla nominována na cenu Františka Filipovského) a moderování (DO-RE-MI, Mladší o pár let). Pravidelně hrála na prknech pražského divadla ABC, nyní vystupuje v Divadle Kalich a v příbramském Divadle A. Dvořáka. Od loňského roku je nedílnou součástí seriálu Modrý kód, ve kterém byla obsazena do hlavní role – vrchní sestry na urgentním příjmu Marie Černé, jednoduše přezdívané Mery. Herečka má dvě dcery: Valentýnu Vojtkovou (2002) a Maju Kameníkovou (2008).

SteamOne™

MADE IN FRANCE

Vždy šik a upraveně

Jak na údržbu šatů, košil ...

SteamOne napařovač oděvů žehlí párou, která je k oděvům a materiálům **šetrnější než klasická žehlička**. SteamOne žehlí látku rychleji a přímo na ramínku, bez použití žehlicího prkna.

Perfektně vyžehlí jakékoliv oblečení

Perfektně vyžehlí, oživí barvy a načechrá veškeré materiály. Pomocí několika málo tahů budou vaše kalhoty, košile, saka, obleky, trička, halenky, šaty, kabáty perfektně upravené, bez odlesků a prožehlených švů.

Dezinfikuje párou 98°C

SteamOne odstraňuje pachy (např. cigaretový kouř)



Připraven
za 1 minutu



Na všechny
druhy látek



Bez žehlicího
prkna

Nová generace žehlení párou

www.steamone.cz

Distributor: BLAKAR trading s.r.o., Jesenice u Prahy
Infolinka: 608 025 404, 606 377 814

raycop
UV-C antibakteriální vysavač

Čistý domov pro alergika znamená domov bez roztočů

Víte, že každou noc sdílíte svou postel s milióny roztočů, bakterií, virů a plísní? Raycop je díky UVC lampě efektivně odstraní a pomůže s léčbou alergie, astma a ekzémů, neboť řeší jejich příčinu. Je to jediný účinný **vysavač navržený lékařem** a vybavený atestovanou UVC dezinfekční lampou. Pomůže vám výrazně zlepšit váš zdravotní stav. Bezchemicky vyčistí a **vydezinfikuje matrace a lůžkoviny** od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísní. **Raycop vám zajistí zdravý spánek.**



Raycop je schválen Britskou nadací pro alergie a atestován Univerzitou Karlovou v Praze. Lékaři doporučují pro alergie a astmatiky

www.raycop.cz

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice - Horní Jirčany
tel.: 608 025 404, 606 377 814, e-mail: info@blakar.cz

alza.cz

MALL.CZ

roboticky-vysavac.cz

Lekarna.cz

VELKÁ PARÁDA ZA MALÉ PENÍZE

Baví vás chodit do butiků s módou z druhé ruky? Některé ženy se zapřísahají, že by tam nevstročily, protože se to v jejich postavení nehodí. Jiné tam rády občas nakouknou a odejdou s nějakým zajímavým kouskem. A pak jsou ty, co v tom umí „chodit“: ty si tam pořizují skvělé outfity.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

Když jsem záhy po roce 1989 vyjela do Anglie, navštívila jsem tam obchod, jehož název mi nic neříkal: Second hand. Zato ceny mi řekly hodně: skvělý svetr za jednu libru, šaty za libry dvě! Když se podobné krámký objevily i u nás, byla jsem tam častou návštěvnicí. Pak mě „hrabáky“ přestaly bavit.

Dodnes ale občas ráda do nějakého outletu zaběhnu. Nejde jenom o to, že se tam dá nakoupit lacino, ale je možné tu objevit opravdové perly. Určitě jste to už taky zažily. A když jdete do nějakého trochu „luxusnějšího“ obchůdku, prohrabujete se hadříky světových značek, odcházíte nadšená a přitom to nezruinuje váš rodinný rozpočet.

Naše čtenářka Renata se rozhodla, že s nadcházejícím jarem oživí svůj šatník. Nových „kousků“ potřebuje docela dost. Má ráda kvalitní oblečení, ale na nákupu nechce nechat celou výplatu. Míří proto do svého oblíbeného

butiku Vintage Gallery. Ví, že tu na jednom místě najde modely mnoha známých značek. Renatinu zkušenost potvrzuje majitelka butiku Olga Mastníková: „Inde by třeba za sukni Burberry dala až osmnáct tisíc, u nás přijde na tři tisíce pět set korun.“

Renata majitelce butiku sdělila svou představu, k jakým příležitostem by si přála oblečení. Olga jí ho předkládá, Renata si vybírá, Radek fotí – a vy se můžete podívat, co si nakonec naše čtenářka odnesla.



Ve značkovém outletu můžete najít široký výběr oblečení světových značek



Renata s Olgou vybírají doplňky



„A co třeba takové kalhoty? Ty by se vám líbily?“ Majitelka butiku ukazuje zákaznici, co má nového, protože sortiment Vintage Gallery sezonně obměňuje



Zelená bundička, džíny, košile: Renatu čeká nedělní výlet do přírody a venku je ještě poněkud chladno

Renata je oblečená na párty. Na sobě má elegantní hedvábnou kostkovanou sukni a halenku. K oblečení krásně ladí boty. Eleganci outfitu příjemně „sráží“ džínová bundička



Renata připravená na cestu do práce. Výběr značkových oděvů za přijatelné ceny ocení i ženy, které musí chodit do zaměstnání decentně oblečené a modely často střídají



Šedivé kožené kalhoty, barevně sladěný kožíšek, červený svetřík – a Renata jde na sraz s kamarádkami



Šaty v barvě cyklámen s krátkým kabátkem se budou hodit do divadla, ale vhodné by byly třeba i na letní svatbu. Ostatně se svatebními hosty má Olga dobré zkušenosti: „Přijdou mi sem zákaznice, co mají jít na svatbu za družičky a všechno chtějí sladit třeba do růžova.“

VINTAGE GALLERY

Dámské značkové oděvy, doplňky, boty, kabelky

– prodej i nákup

Quality women's fashion items, garments, accessories, shoes, handbags

– are bought and sold here

Otevírací doba

Po-Pá:

od 11 do 18 hodin

So: od 13
do 18 hodin

Opening hours

Mo-Fr:

from 11 a.m. to 6 p.m.

Sat: from 13 a.m.
to 6 p.m.

Ovocný trh 11, 110 00 Praha 1,
tel.: 602 362 896

www.vintagegallery.cz

JAK TIKAJÍ ORGÁNOVÉ HODINY

V zimě máme tendenci zalézt si do nory, na jaře začneme vystrkovat „růžky“ a jsme čím dál aktivnější. Naše energie se nemění jen v průběhu roku, ale i během dne. Všechny naše orgány mají svou dobu špičky a útlumu. Znalost jejich „pracovní doby“ nám může být velmi prospěšná.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Vstávat bychom měli, když se sami probudíme, radí odborníci. Jenže kolik lidí má tuto možnost? A přitom brzké ranní vstávání bývá nejen

nepříjemné, ale může zapříčinit i řadu nemocí. Brzo ráno je totiž organismus v útlumu – a to se týká stejnou měrou sov i skřivánek, tedy lidí, kteří jsou aktivní do noci i těch druhých. Také „skřivánci“ jsou nejvýkonnější až mezi devátou a čtrnáctou hodinou. Kdo se vyzná v orgánových hodinách, ví, kdy je nejvhodnější čas pro určitou činnost a kdy má své tělo naopak šetřit.

PRACOVNÍ DOBA NAŠEHO TĚLA

1.00 – 3.00: Čas relaxu

Játra jsou právě na vrcholu činnosti a zpracovávají veškeré škodliviny, které se do nich během celého dne dostaly. Zbytek těla relaxuje, včetně mozku, který je nejméně okysličován. V tuto noční dobu bychom neměli pít alkohol, jíst tučná jídla nebo pít kávu.

3.00 – 5.00: Čas kašle a smrti

Aktivizují se plíce, což je důvod, proč se v tuto hodinu často probouzejí astmatici nebo lidé se záněty průdušek – a kašlou. Organismus ale stále jede podle úsporného programu. Této době,

5.00 – 7.00: Čas střeva

Do stavu největší činnosti přichází tlusté střevo a odlehčuje trávicímu traktu. Teď je pravá doba na šálek čaje a pití ovocných šťáv. Špatně jsou na tom ovšem nemocní, jejich stav se zhoršuje.

7.00 – 9.00: Čas snídání

Probudil se žaludek, pociťujeme hlad. Nastává nejlepší doba na snídání, protože tělo dobře zpracovává přijatou potravu. Doplnit ji můžeme rovněž o potřebné potravinové doplňky nebo vitaminy. Organismus by měl být v teple, proto se nedoporučuje studená sprcha ani koupel.

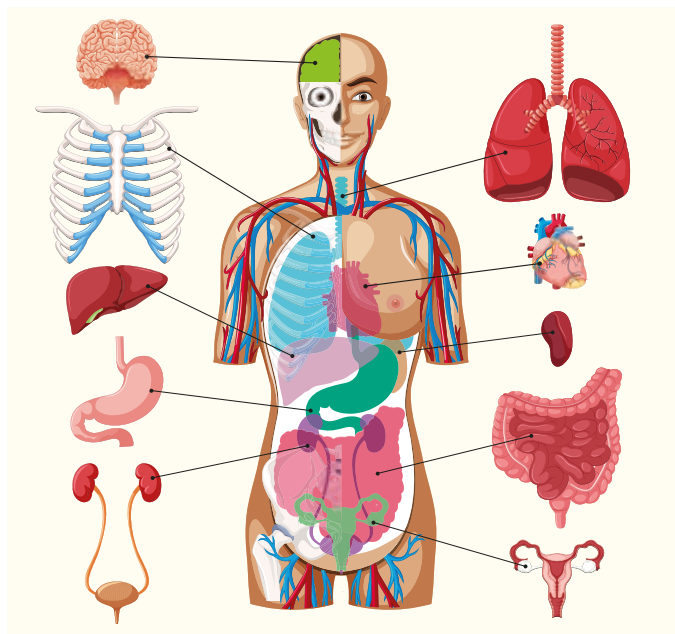
9.00 – 11.00: Čas sladkosti

Filtrují se odpady z těla, aktivní je proto slinivka a slezina. Není tedy správný čas na konzumaci těžkých jídel a pití alkoholu. Nastala naopak příznivá doba na sladkosti, protože tělo je schopno rychle je strávit. Čeká-li vás duševní činnost, teď je pro ni nejvhodnější období. Vyhýbat bychom se naopak měli

přílišné fyzické námaze.

11.00 – 13.00: Čas srdce

To jsou dvě hodiny maximální srdeční činnosti.



kteří se říká hodina mezi psem a vlkem, kdy už není noc, ale ještě nenastal den, na člověka často přichází strach, zmocňuje se ho úzkost. V těchto dvou hodinách lidé nejčastěji umírají.

Vrcholí tělesná i psychická aktivita, krevní oběh se dostává do vysokých obrátek. Sršíme nápady, překypujeme energií.

13.00 – 15.00: Čas liné krve

Do práce nastupuje tenké střevo, aby nám pomohlo strávit oběd. Odpočívají naopak játra, krev je „linější“ a dostavuje se pocit ospalosti. Snižuje se citlivost zubů, je to tedy optimální doba pro návštěvu zubaře.

15.00 – 17.00: Čas druhého vrcholu

Aktivní je močový měchýř. Zároveň je to poslední možnost dohnat doporučenou denní dávku tekutin, abychom v noci „necourali“. Naše činnost se dostává nahoru a dosahuje druhého výkonnostního vrcholu. V tento čas je dobré sportovat. A dovolit si můžeme i vydatnější jídla.

17.00 – 19.00: Čas toxického odpadu

V činnosti jsou ledviny, které z těla odplavují toxické látky. Pomocť jim můžeme vypiť bylinko-

**JSTE-LI MILOVNÍCI
SLADKOSTÍ, DEJTE SI
JE DOPOLEDNE MEZI
9. A 11. HODINOU.
MLSAT MŮŽETE BEZ
VÝČITEK SVĚDOMÍ,
PROTOŽE V TÉTO
DOBĚ TĚLO TUKY
A CUKRY NEJRYCHLEJI
ZPRACUJE
A NEUKLÁDÁ JE.**

vého čaje. Stop stav naopak přichází pro tučná slaná jídla, kávu a cukry. Pokračuje čas vhodný pro tělesnou aktivitu.

19.00 – 21.00: Čas řešení nepříjemností

Aktivní je obal srdce (osrdečník), který ho chrání před negativními emocemi. Člověk velmi dobře vnímá. Jestliže potřebujete něco vyřešit (zejména je-li to něco nepříjemného), do toho! Ne právě dobře se ale cítí alergici a lidé s výkyvy krevního tlaku.

21.00 – 23.00: Čas spánku

Pracují žlázy s vnitřní sekrecí a rozvádějí po těle energii a tekutiny. Chcete jim usnadnit práci? Jděte si lehnout, mimo jiné i proto, že do půlnoci se neúčinněji obnovuje síla v našem těle.

23.00 – 1.00: Čas boje proti stresu

Organismus je už hodně oslabený a dožaduje se spánku. Dopřejme mu příležitost, aby načerpal hodně sil na obranu proti stresu. Právě v tuto chvíli začíná pracovat žlučník, který řídí naši rozvahu a rozhodnost. Trpíte-li v těchto hodinách nespavostí, je to signál, že se žlučníkem není všechno v pořádku.

INZERCE

 **vitální
senior**

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

Posláním portálu **vitalnisenior.cz** je soustředit na jednom místě informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+.

Vizí webové stránky je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

Portál **www.vitalnisenior.cz** je nejefektivnější cesta, jak nabídnout informace, produkty a služby určené pro uspokojování potřeb této rostoucí cílové skupiny lidí.

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

Holečkova 103/31
150 00 Praha 5 – Smíchov
tel.: +420 720 704 199
www.press21.cz
e-mail: info@vitalnisenior.cz

**Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:**

- Peníze
- Bydlení
- Zdraví
- Výživa
- Cestování
- Služby
- Nákupy
- Zábava

Více informací najdete
na **www.vitalnisenior.cz**.

PŘIVÍTEJTE JARO VE FORMĚ!

Chcete jíst kvalitně, zdravě a s chutí? Přinášíme nové tipy na zpestření vašeho každodenního jídelníčku.

JOGURT S CHUTÍ ŘECKA

Tento poctivý krémový smetanový jogurt potěší každého. Honí vás mlsná? Dopřejte si bez výčitek Danone Oikos. Na výběr máte přírodní bílý, s příchutí slané karamelu, stracciatelly, jahody nebo borůvky. Dopřejte si chvíli jen sami pro sebe a potěšte chuťové pohárky, 34,90 Kč.

ČAJ JAKO RITUÁL



K chvílím zvolnění, odpočinku a dokonalé pohody neodmyslitelně patří voňavý šálek kvalitního čaje. Dopřejte si kombinaci uklidňující levandule, sladkého lipového květu, heřmánku a opojné vanilky v novém bylinném sáčkovém čaji Lipton Time to relax. Dodá vám energii a chuť do života, 39,90 Kč.

NEJEN NA VÝLET

Kukuřičné bio křupky Biosaurus se ideálně hodí jako pochoutka pro hladové děti i dospělé. Vyrábějí se pouze z ekologicky čistých surovin, které nejsou geneticky modifikované. Neobsahují žádná aditiva ani jiné konzervační látky a díky nízké výrobě si uchovávají bohaté množství minerálů a vitaminů. Jsou bezlepkové a hned ve třech příchutích: sýr, kečup nebo mořská sůl, 26,90 Kč.



PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

Instantní bezlepková cereální kaše Nominal se hodí jako bleskurychlá snídaně nebo výživná svačina kdykoli během dne. Nenajdete v ní žádné cukry, mléko, konzervanty, aroma nebo barviva. Okamžitě dodá vašemu tělu potřebnou energii a také vitaminy a minerály. Oceníte jednoduchou přípravu – zalijete vodou nebo mlékem. Na výběr máte rýžovou, jáhlovou, pohankovou, ovesnou, vícezrnnou nebo špaldovou, od 44,90 Kč.



Simona Procházková, Foto archiv firem

BOŽSKÉ DEZERTY

Potěšte svou rodinu nebo návštěvu vlastnoručně vyrobenou sladkou dobrotou. K přípravě pečených i nepečených dezertů se vám bude výborně hodit slaná karamelová omáčka Salted Caramel Sauce. Její pikantní chuť ozvláští krémové dezerty, dortové krémy a náplně i zmrzlinové nebo ovocné poháry, 141,90 Kč



SÍLA TRADICE

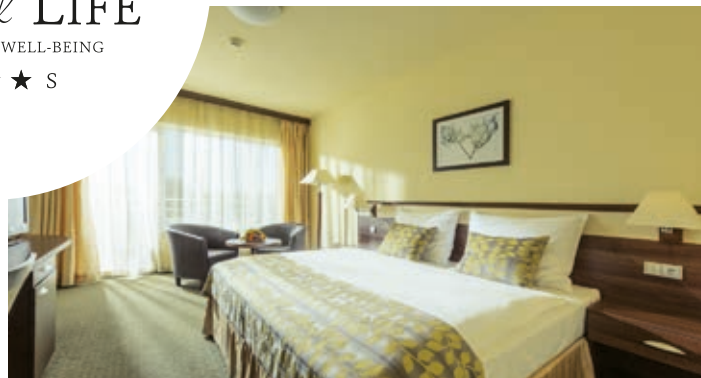
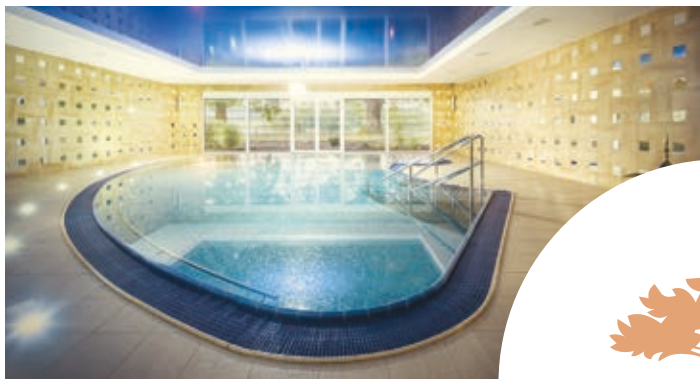
Pohanka se vrací do našeho jídelníčku, a to je dobře. Obsahuje vyvážený poměr aminokyselin, velké množství vitaminů B, C, E, dále minerály, jako je mangan, selen a zinek. Jde o bohatý zdroj bílkovin, vlákniny a rutinu, a její konzumaci prospějete svým cévám, střevům, žaludku i játrům, Menugold, 29 Kč



SÝRY Z JIŽNÍCH ČECH

Sýry z rodinné farmy Statek Horní dvorce jsou vyráběny ručně z pastevního ovčího mléka. Nenajdete v nich žádné konzervanty, dochucovačla ani žádnou jinou chemii. V nabídce jsou nejrozmanitější varianty: s feferonkou, řecký ovčí sýr, vhodný zejména do salátů, nebo ovčí gouda, která zraje čtyři měsíce, 65 Kč.





SPA RESORT TREE OF LIFE – PŮVAB MODERNÍCH LÁZNÍ

Dobře víte, že nadcházející dlouhé a chladné dny vám ubírají na síle i na náladě a proto hledáte místo či atmosféru, která vás přenese do tepla a pohody?

Pokud si chcete opravdu odpočinout a zažít něco neobvyklého, přijďte do Spa resortu Tree of Life. Tree of Life je vlajkovou lodí společnosti Lázně Bělohrad a.s. a najdete jej uprostřed kouzelné přírody východních Čech. Tree of Life je luxusní hotel s vynikajícím lázeňským a wellnessovým zázemím. Procedurální část resortu nabízí celý komplex individuálních lázeňských procedur, bazén a fitness aktivity. V originálním Organic Spa si můžete dopřát různé druhy saun či parní lázeň a v Garden Spa můžete pod širým nebem odpočívat v teplé vířivce. Pohybová laboratoř donutí vaše svaly pracovat správným způsobem a Beauty Spa vám nabídne široké spektrum kosmetických procedur pro celé tělo.

Zbavte se únavy, stresu a přebytečných kil
Lázně
Bělohrad

vám, díky své stotřicetileté historii, umí nabídnout ideální kombinaci léčebného a rekondičního lázeňství. A Spa resort Tree of Life z těchto letitých zkušeností těží. Rekondiční programy staví na jedinečné slatině, vodoléčbě, masáží a řadě terapií, které přinášejí úlevu bolavým svalům a kloubům. Praktikujeme celostní přístup a snažíme se obnovit nejen fyzickou sílu, ale i energii a chuť do života.

Vytvořili jsme řadu programů, které pomáhají ve specifických situacích např. během těhotenství, klientům s únavovým syndromem, klientům s nespavostí a v neposlední řadě i v boji s nadváhou. Vyhledávaný SLIM program je výsledkem našeho dlouhodobého studia problematiky snižování nadváhy.

Pohodlné pokoje, kolonádní chodby a zázemí pro firemní akce

Spa resort Tree of Life překvapí vysokým standardem ubytování a elegantními prostorami kolonádních chodeb. Hotel nabízí komfortní dvoulůžkové pokoje s velkou koupelnou a příjemným interiérem. Všechny pokoje mají balkon s výhledem do parku a klimatizaci. Nároční hosté ocení i prostorné apartmány s pracovním koutem a čajovou kuchyňkou. Pokud jste milovníci dobrého jídla, pak určitě oceníte i skvělou gastronomii. Restaurant Vernissage nabízí všechna jídla formou teplých a studených bufetů a denně vás překvapí svou „show kitchen“ nabídkou. Ochutnáte zde regionální speciality, pokrmy mezinárodní kuchyně a můžete si vybrat i SLIM menu, které

sestavují nutriční terapeuti. Zážitek z výborného jídla umocní pestrá nabídka kvalitních vín a destilátů.

Nabízíme vám i důstojné prostory pro uspořádání různých společenských akcí - romantických svateb, odborných konferencí, firemních i rodinných oslav či teambuilding aktivit. Vyberete si z nabídky vhodných místností a interiér přizpůsobíme vašim požadavkům.

I okolí vás překvapí

Tree of Life leží v těsné blízkosti malého jezera a jeho břehy i vodní ptactvo jsou oblíbeným cílem vycházek všech hostů. Přílehlý přírodní park se slatinnými jezírky nabízí pohled na léčivý zdroj v jeho přírodní podobě a nedaleké tenisové kurty a minigolf jsou k dispozici lázeňským hostům. Resort je ideálním výchozím bodem pro vycházky, výlety a cyklistiku. Navštívit můžete nedaleké ZOO a safari ve Dvoře Králové, zámek Kuks anebo si můžete vyrazit na túru po hřebenech Krkonoš. Naš personál vám pomůže s výběrem vhodného výletu tak, abyste si jej co nejvíce užili.



HURÁ VEN ANEB HUBNUTÍ PLNÉ ZÁBAVY!

Plánujete zabojet s přebytečnými kily a centimetry v pase, abyste v létě mohla pyšně ukázat své nové křivky v ultrakrátké minisukni a nových bikinách? Neutrácejte majlant za permanentku do fitka a vsadte na pohyb na čerstvém vzduchu.

Simona Procházková, Foto: archiv

Začněte chodit! Chůze je pro tělo tím nejpřirozenějším pohybem, tak proč mu ho nedopřát. Aby se ručička na váze začala posunovat směrem dolů, stačí, když vyrazíte třikrát týdně na hodinovou procházku svižným krokem. Vezměte o víkendu rodinu na celodenní výlet, vyšlápněte si s kamarádkou objevit krásy okolí vašeho města, půjčte si od sousedů psa a občas se s ním jděte večer vyvenčit... Vždyť už to všechno znáte! Jediné, co budete potřebovat, jsou kvalitní boty. Pokud chcete mít přehled o svých výsledcích, šikovným pomocníkem bude krokoměr (koupíte buď samostatně, např. ve formě náramku či hodinek, nebo si stáhněte do chytrého telefonu jednoduchou aplikaci).

Energetický výdej (60 minut): 1100 kJ

BĚHEJTE!

Nejjistější způsob, jak zaútočit na tukové zásoby. Než se do něj ale pustíte, musíte vědět,

jak na to. Chybná technika by vám totiž mohla spíše ublížit (zranění kotníků a kolen nejsou výjimkou) než prospět. Než propadnete dnešní „módě“ kondičního běhu, poraďte se s odborníkem, trenérem nebo zkušeným běžcem, čeho se vyvarovat. Ze začátku je nejlepší tzv. indiánský

DALŠÍ SPORTY PRO ZÁBAVU I KRÁSNĚJŠÍ KŘIVKY

Skákání přes švihadlo

Frisbee

Skákání gumy

Kruhový trénink v parku nebo lese (slalom mezi stromy, klíky, vzpěry a zkracovačky s pomocí lavičky, zábradlí apod.)

běh, tedy kombinace rychlé chůze a pomalého běhu. Největší chybou, kterou můžete udělat, je, že „přestřelíte“ tempo a přeceníte své možnosti hned na začátku. Takový přístup vás nejspíše odradí a nebudete se cítit dobře. Vytrvalost

budujte postupně, proto se snažte trénovat pravidelně, alespoň třikrát týdně po dobu vždy alespoň 45 minut. Udržujte si po celou dobu pro vás ideální tempo a nesnažte se uběhnout za každou cenu co nejdříve úsek, dělejte přestávky na odpočinek (podupávání nebo přešlapování na místě, svižnější chůze). Po tréninku nezapomínejte na důkladný strečink, tedy protažení a uvolnění svalů. A co je ještě naprosto zásadní? Kvalitní boty určené výhradně pro běh a vhodné oblečení, které dobře saje pot a odvádí ho rychle od těla.

Energetický výdej (60 minut): 2500 kJ

NORDIC WALKING

Pokud jste už nějaký čas vášnivou vyznavačkou rychlé chůze a ráda byste vyzkoušela něco trochu náročnějšího, troufnete si na nordic walking. Takzvaná severská chůze se speciálními holemi zvyšuje fyzickou kondici a zlepšuje práci horní poloviny těla. Jde o jeden z nejzdravějších sportů, vhodný téměř pro každého, při kterém rovnoměrně zapojujete svaly celého těla

a nezatěžujete klouby, jelikož dopady účinně tlumí hole. Ty jsou zároveň určeny k tomu, aby vám pomáhaly zapojit při chůzi „do práce“ také svaly paží a zad (čímž se zvyšuje také rychlost spalování energie, tedy tuků) a poskytovaly vám oporu.

Energetický výdej (60 minut): 1800 kJ

BADMINTON

Tento velmi starý raketový sport (pochází z Indie) má na profesionální úrovni svá mistrovství a šampiony, na té rekreační se mu ale můžete věnovat doslova kdekoli. Potřebujete jen ochotného spoluhráče, dvě rakety a pár košíčků. Hrát můžete na kurtu přes síť, také ale klidně na louce nebo na pláži. Pobavíte se a zároveň pěkně zapotíte, hra je totiž velmi rychlá a nedovolí vám zůstat ani chvíli v klidu stát. Víte, že během tří setů můžete klidně naběhat i několik kilometrů?

Energetický výdej (60 minut): 1500 kJ

CYKLISTIKA

Nedáte na výlety na kole dopustit, nebo se jim naopak vyhýbáte? Neznáme lepší způsob, jak spojit příjemné, tedy výlet na nějaké atraktivní místo s partou přátel nebo rodinou, s užitečným, tedy efektivním hubnutím, zvyšováním kondice a tvarováním svalů. A co víc! Nabízí se jedinečná příležitost pořídit si nové kousky do šatníku – i oblečky na cyklistiku seženete v sexy střizích a nádherných barvách! Jde o pohybovou aktivitu, která je šetrná k celému pohybovému aparátu, nezatěžuje klouby a šlachy. A žádný strach, že vám narostou obří boule na stehnech a lýtkách (ženy nemají dispozice k nárůstu velké svalové hmoty, pokud tedy neprovazují sport vrcholově). Jediné, co můžete očekávat, je viditelné zpevnění, a to svalů na všech částech těla, nejen jeho spodní poloviny. Pokud chcete jízdu

na kole zhubnout, měla byste na něm trávit alespoň hodinu třikrát týdně a během jízdy udržovat tepovou frekvenci v tzv. aerobním pásmu. To je rozmezí, při kterém se už spalují tuky, a dosáhnete ho po zhruba dvaceti minutách pohybu. Dodržujte pitný režim, to ostatně platí i o všech ostatních aktivitách.

Energetický výdej (60 minut): 1900 kJ

BRUSLENÍ

Nejenže vám to na bruslích bude slušet, zároveň efektivně posílíte všechny svalové skupiny, rychle zvýšíte svou kondičku a vyrysujete křivky, zejména stehna a zadeček. Také bříško bude časem o poznání pevnější. Pokud jste měla se sportem delší dobu pauzu, je pro vás inline bruslení vhodnější variantou pohybu, než se rovnou vrhnout třeba na běhání. Není tak fyzicky náročné, méně zatěžuje klouby a lépe se vám bude udržovat tepová frekvence v pásmu ideálním pro spalování tukových zásob. Takže sbohem, problémové partie!

Základem jsou pohodlné brusle, které si hned nemusíte kupovat, vyzkoušejte klidně několik různých modelů z půjčoven, abyste zjistila, které vám budou nejlépe vyhovovat. Velikost koleček i rychlost ložisek musí odpovídat vašim bruslařským schopnostem – menší kolečka znamenají pomalejší rychlost a nižší těžiště, a tím lepší stabilitu. Důležitou součástí výbavy je přilba, bez které byste neměly vyrážet, užitečnou záležitostí jsou také chrániče. Odborníci doporučují nekupovat je v sadě, ale pořídit si jednotlivě zápěstní, loketní a kolenní. Často totiž v sadě jeden druh velikostně nesedí. A pozor, v horkých dnech nevyjíždějte jen v tílku a šortkách. Budete sice vypadat neodolatelně, ale při pádu se můžete hodně odřít. Po tréninku opět nezapomeňte na protažení a strečink.

Energetický výdej (60 minut): 2400 kJ

Radí Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness Fisaf.cz

Jak nejrychleji zlepšit fyzičku?

Zařazením pravidelné fyzické aktivity do každodenního života. Zpočátku se může jednat o rychlou půlhodinovou procházku v parku každý den, později zařazovat další aktivity, které nás baví. To je totiž zásadní. Pokud pohyb není zábava, nemůže nikomu dlouho vydržet. Je dobré začít rychlou chůzí, jízdou na kole, perfektní je také plavání, bruslení. A pak celá škála fitness aktivit a běhání, které zažívá obrovský boom.

Po jaké fyzické aktivitě narostou svaly? A při které ztratíme tuk?

Obecně platí, že silové cvičení buduje svalovou hmotu a vytrvalostní v tzv. aerobním pásmu – tedy takové, při kterém se nezdýcháme a jsme schopni stále normálně mluvit – pomáhá budovat vytrvalost a snižovat tukovou zásobu. Vše však zásadně souvisí s vhodným stravováním. Svaly nerostou ze vzduchu, ani tuky se nepálí jen tak.

Jak často je nutné cvičit, aby se projevila efektivní změna?

Obecná doporučení, která již ovšem také mají své kritiky, jsou třicet minut denně alespoň pětkrát v týdnu. Z reálné praxe bych doporučila minimálně dvakrát týdně nějakou konkrétní aktivitu jako trénink a k tomu každý den nachodit dostatek kroků (minimálně deset tisíc). Ideálním stavem je čtyřikrát až pětkrát v týdnu, ale aktivity by se měly střídát.





MODERNÍ DOBA POTŘEBUJE ŘEŠENÍ NA MÍRU

- vydáváme pro vás časopis zaměřený na svět obchodu a dodavatelů s aktualitami na www.retailnews.cz



- svět krásy, zdraví a estetiky v časopise a na www.kosmetika-wellness.cz



- rostoucí skupinu seniorů oslovuje www.vitalnisenior.cz



- vydáváme odborné publikace



PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA ROK ZA 414 Kč ZA 6 ČÍSEL (VČETNĚ DPH), CENA 1 VÝTISKU JE 69 Kč, A DOSTANETE DÁREK!

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK SE MŮŽE TĚŠIT NA DENNÍ ZVLÁČŇUJÍCÍ KRÉM DAYTIME PROTECTION CREAM SPF 23 Z ŘADY RESTORE OD LÉKAŘSKÉ KOSMETIKY NEOSTRATA V HODNOTĚ 1100 Kč.

Zvláčňující denní krém Daytime Protection Cream SPF 23 prokáže vaší pleti skvělou službu. Pro své hydratační a regenerační účinky poslouží zejména na suché a citlivé kůži, ale je vhodný pro všechny typy pleti. Obsahuje vitamin E, extrakt z hroznů odrůdy Chardonnay i cenné poly-hydroxykyseliny (PHA). Díky svému složení pleť obnovuje, hydratuje, dokonce vyhlazuje jemné linky a vrásky. Zároveň pomáhá léčit pleť poškozenou sluncem a chrání ji před škodlivým UV zářením.

Kromě Daytime Protection Cream SPF 23 můžete vyzkoušet i další produkty z řady RESTORE. Díky nim posílíte ochrannou bariéru kůže, a tak se vaše pleť už brzy stane méně citlivou i podrážděnou, výrazně se zredukuje její tendence k začervenaní. Všechny produkty z této řady jsou navíc vhodné k péči o pokožku postiženou ekzémy nebo rosaceou (růžovkou). Vaši pokožku efektivně zklidní také po chemickém peelingu nebo jakémkoliv laserovém ošetření pleti.

Více informací o řadě RESTORE určené k péči o suchou a citlivou pleť, stejně jako o dalších produktech dermokosmetiky NeoStrata i právě probíhajících akcích, se dozvíte na oficiálním e-shopu www.neostrata.cz.



NeoStrata



Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz
nebo na info@kosmetika-wellness.cz



Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

Press21 s.r.o.
Sacré Coeur Offices
Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5
IČ: 24733784
DIČ: CZ24733784
tel.: +420 720 704 199
e-mail: info@press21.cz
www.press21.cz

Šéfredaktorka

PhDr. Hana Profousová
tel.: +420 732 961 678
e-mail: profousova@press21.cz

Stálí spolupracovníci

Klára Kotábová
Mgr. Simona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková
Mgr. Františka Těšínská

Obchodní oddělení

Mgr. Astrid Lovrantová
– vedoucí projektů
tel.: +420 602 377 060
e-mail: lovrantova@press21.cz
Lucie Cabáková
tel.: + 420 773 112 334
e-mail: cabakova@press21.cz

Grafické zpracování

J&D

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

Ing. Michael Klán
tel.: +420 720 704 199
e-mail: info@press21.cz

Objednávka předplatného

cena 1 výtisku je 69 Kč, roční
předplatné 414 Kč včetně DPH

Předplatné zajišťuje SEND Předplatné

Ve Žlíbku 1800/77,
193 00 Praha 9
tel.: 225 985 225

e-mail: kosmetika@send.cz

Distribuce

PNS, a. s.

Redakcí nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále rozšiřovat. Zasláním materiálů do redakce souhlasíte s tím, že můžou být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně upraveny a nebudou vám vráceny. Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 15. 3. 2018

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Vitaminy polyká i pokožka
- ❖ Nový trend: „Pomalá kosmetika“
- ❖ Skvělé tipy pro krásné pozadí
- ❖ Další návod na dlouhověkost
- ❖ Tancem ke kráse a zdraví
- ❖ Blíží se dovolená: připravte se na ni!

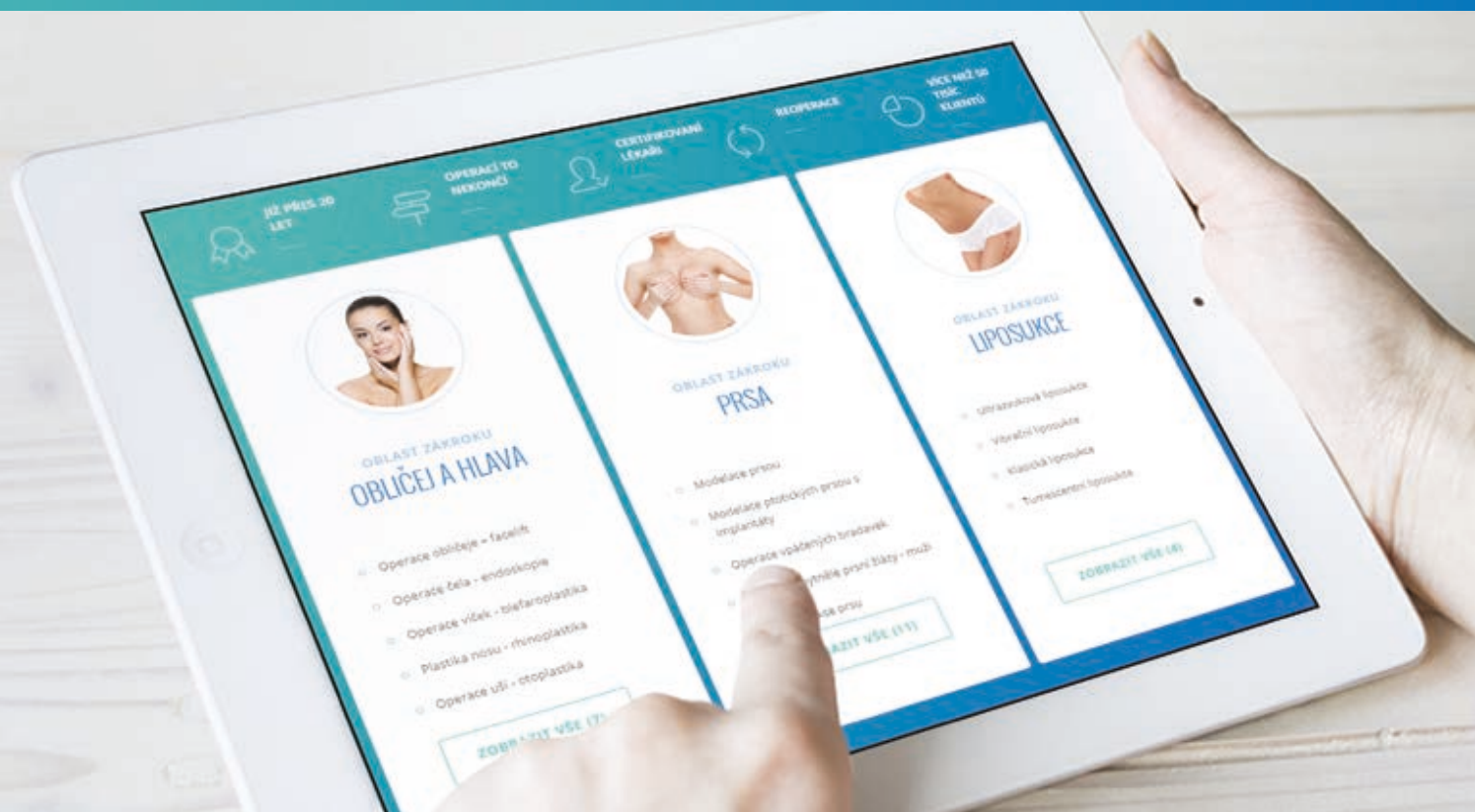
DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 24. KVĚTNA 2018



tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz



Bio styl

Zdraví

Eco world

Alternativa

Osobní rozvoj

FESTIVAL, KTERÝ VÁM NASADÍ BROUKA DO HLAVY

 23. – 25. 3. 2018

 Výstaviště Praha Holešovice

 www.evolution.cz



EVOLUTION
— festival —

