

# KOSMETIKA

www.kosmetika-wellness.cz

**& Wellness**

2/2012

Ročník III.

**Jíme pro  
krásnou plet'**

**Bojovník  
proti celulitidě**

**Masáž obličeje:  
Cesta ke zmírnění vrásek**

**Trendy ve  
fitness a wellness  
pro rok 2012**

**Křečové žíly  
se nevyplácí podceňovat**

**Schwarzkopf Professional  
představil novou kolekci Essential  
Looks Flux Collection 1:2012**

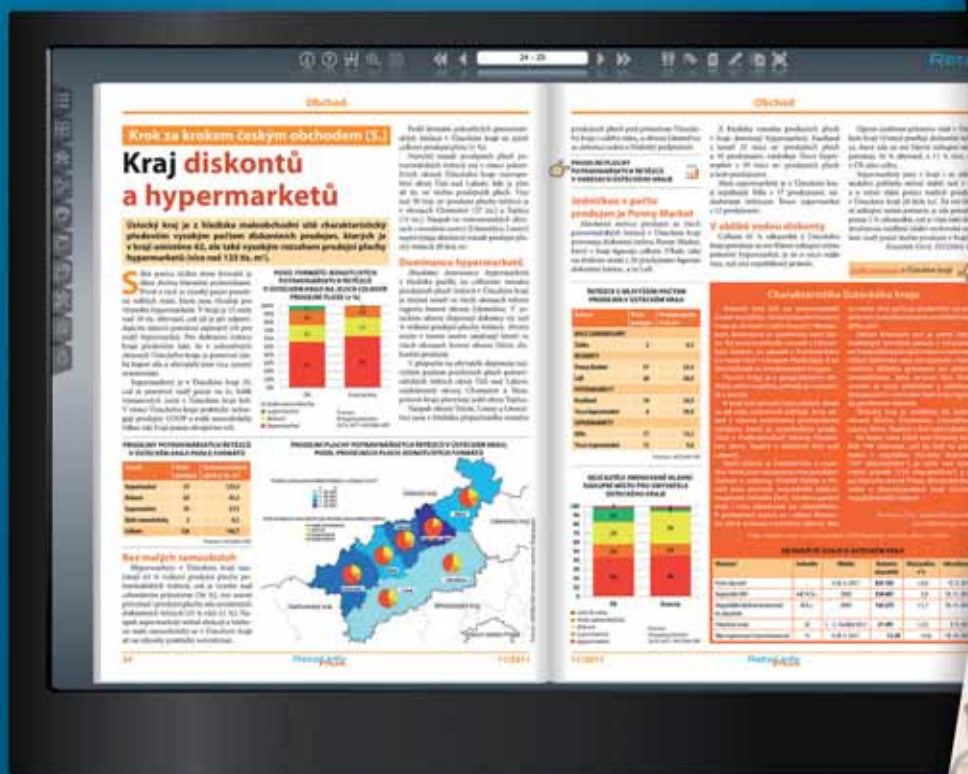
# Používáte letáky, katalogy, publikace a časopisy?

press 21

Chcete je mít také v kvalitní interaktivní elektronické verzi jakou mají naše časopisy?

► [Retail Info Plus](#)

► [Kosmetika & Wellness](#)



Neváhejte a obraťte se na nás ...

Press21 s. r. o.  
Holečkova 100/9  
150 00 Praha 5 Smíchov

tel.: 606 414 301  
e-mail: [inzerce@press21.cz](mailto:inzerce@press21.cz)  
[www.press21.cz](http://www.press21.cz)

## Vážené čtenářky, vážení čtenáři

Druhé letošní vydání časopisu Kosmetika & Wellness se pomalu připravuje na jaro, a to nejen tím, že se redakce těší, až poleví únorové mrazy. Přinášíme také řadu článků s informacemi, které se budou pro nadcházející jarní měsíce určitě hodit.

O trendech líčení na nadcházející jarní sezonu jsme hovořili s kosmetickou poradkyní Vladislavou Krajníkovou, DiS. Seriál Kosmetika ve znamení hvězd tentokrát přináší znamení Panny. Pro ty z nás, které trápí celulitida, přinášíme informace o možném řešení, jak ji zmírnit nebo se jí zcela zbavit. Náš návod zároveň přináší tip pro vás profesionálky, o jakou proceduru můžete obohatit svou nabídku.

Tentokrát přinášíme také něco pro muže a jejich ruce, aby vypadaly mužně a zároveň kultivovaně.

Výčetem témat bychom samozřejmě mohli pokračovat. Ale nejlépe je se jednoduše začít. Z různorodé nabídky článků si, jak doufáme, určitě vyberete. Nechybí samozřejmě ani pravidelné rubriky zaměřené na „profi“ poradnu v oblasti účetnictví, daní, práva a marketingu. Právě ta poslední by určitě neměla uniknout pozornosti těm z vás, kdo provozujete vlastní kosmetický salon nebo malou firmu. Zaměřuje se totiž na to, jak uspět na trhu, kde je nadbytek konkurence a zákazník stále zhýčkanější.

**Těm z vás, kterým z nějakého důvodu nestačí nebo nevyhovuje elektronická verze našeho časopisu, připomínám, že zároveň nabízíme možnost objednat si ho v tištěné podobě. Více informací najdete také na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz). Objednávku můžete zaslat na adresu: [info@kosmetika-wellness.cz](mailto:info@kosmetika-wellness.cz)**

Úspěšný vstup do příjemného jara Vám přeje

  
klanova@press21.cz

Partnerem časopisu je Unie kosmetiček



Vydává:

**press21**

Press21 s.r.o.  
Holečkova 100/9  
150 00 Praha 5 - Smíchov  
[www.press21.cz](http://www.press21.cz)

Kosmetika & Wellness  
<http://www.kosmetika-wellness.cz>  
e-mail: [info@kosmetika-wellness.cz](mailto:info@kosmetika-wellness.cz)

Ing. Eva Klánová  
šéfredaktorka  
tel.: +420 606 414 301  
e-mail: [klanova@press21.cz](mailto:klanova@press21.cz)

Mgr. Astrid Lovrantová  
manažerka inzerce a projektů  
tel.: +420 602 377 060  
e-mail: [lovrantova@press21.cz](mailto:lovrantova@press21.cz)

Lenka Výborná  
Project Manager  
tel.: +420 602 377 243  
e-mail: [vyborna@press21.cz](mailto:vyborna@press21.cz)

(Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Redakce neodpovídá za kvalitu zboží a služeb nabízených placenou inzercí.)

Toto číslo vyšlo 15. února 2012

Grafická úprava Art D - Grafický atelier Černý, s.r.o.

Foto na titulní straně: Henkel ČR

MK ČR E 20335

**Editorial 3****Aktuality 6****Kosmetická péče 10**

Vzdělávací semináře Unie kosmetiček

Make up je svetrem pro naši pleť. Rozhovor s nezávislou kosmetickou poradkyní Vladislavou Krajníkovou, DiS. **12**Kosmetika ve znamení hvězd: žena ve znamení Panny **14**Bojovník proti celulitidě **16**Zázračné paprsky **18**Masáž obličeje: Cesta ke zmírnění vrásek **20**Než přijde opravdové jaro **22**I muži chtějí mít hladké ruce **23**Kosmetika z konopí je stále populárnější **24****Speciální téma 26**Estetická chirurgie: Znovuobjevení vlastní tukové tkáně  
Křečové žíly se nevyplácí podceňovat **28****Wellness 30**

Spa rituály z dálného východu

Na návštěvě v Lázních Bělohrad: Program pro štíhlou linii **32**„Příruční“ wellness slovníček „L-M“ **33**Bomton studia vsadila na komplexnost služeb **34****Fitness 36**

Trendy ve fitness a wellness pro rok 2012

**Výživa a zdraví 38**

Jíme pro krásnou pleť

Začátek roku přeje zdravé výživě **40**Zázračné účinky zeleného čaje **41****Trendy trhu 42**

Novinky pro Vaše zdraví

Standard a nadstandard v oftalmologii

**Podnikání 43**

Kreativní marketing

Daně a účetnictví **44**

Nový zákoník práce z pohledu účetního

Právní poradce **46**

Podstatné novinky v obchodním právu pro rok 2012

**Kalendárium 47**

Czech and Slovak Hairdressing Awards

Zapište si do kalendáře

World of Beauty & Spa - Jaro 2012 **48**

# Obsah

**12***Make up je svetrem pro naši pleť***Speciální téma 26**Estetická chirurgie: Znovuobjevení vlastní tukové tkáně  
Křečové žíly se nevyplácí podceňovat **28****Wellness 30**

Spa rituály z dálného východu

Na návštěvě v Lázních Bělohrad: Program pro štíhlou linii **32**„Příruční“ wellness slovníček „L-M“ **33**Bomton studia vsadila na komplexnost služeb **34****Fitness 36**

Trendy ve fitness a wellness pro rok 2012

**Výživa a zdraví 38**

Jíme pro krásnou pleť

Začátek roku přeje zdravé výživě **40**Zázračné účinky zeleného čaje **41****Trendy trhu 42**

Novinky pro Vaše zdraví

Standard a nadstandard v oftalmologii

**Podnikání 43**

Kreativní marketing

Daně a účetnictví **44**

Nový zákoník práce z pohledu účetního

Právní poradce **46**

Podstatné novinky v obchodním právu pro rok 2012

**Kalendárium 47**

Czech and Slovak Hairdressing Awards

Zapište si do kalendáře

World of Beauty & Spa - Jaro 2012 **48****26***Estetická chirurgie: Znovuobjevení vlastní tukové tkáně***30***Spa rituály z dálného východu***41***Zázračné účinky zeleného čaje*



**Preferujete tištěnou verzi časopisu?**

**Objednejte si ji!**

**VĚTŠÍ OBJEDNÁVKA = VĚTŠÍ SLEVA**

1 x předplatné na rok 2012 – šest vydání – 1170 Kč (včetně DPH a poštovného) – jedno vydání vyjde na 195 Kč

**Potřebujete pro Váš salon více výtisků?**

2x předplatné 2012 – 2 x šest vydání 1620 (včetně DPH a poštovného) – jedno vydání vyjde na 135 Kč

3x předplatné 2012 – 3 x šest vydání 1800 (včetně DPH a poštovného) – jedno vydání vyjde na 100 Kč

Objednávejte elektronicky na e-mail: [info@kosmetika-wellness.cz](mailto:info@kosmetika-wellness.cz)

**KOSMETIKA**  
**& Wellness**

## Gabriella Salvete Novinky v péči o nehty Le Coccole

Gabriella Salvete představila novinky v péči o nehty v kolekci Le Coccole, což v překladu znamená „hýčkání“. Tyto čtyři novinky tak doplňují stávající péči o nehty z nabídky firmy.

Novinky v péči o nehty Le Coccole dodávají nehtům potřebné vitamíny a rege-



Foto: Gabriella Salvete

neraci (Vitamine Booster), vysoký lesk s perleťovými nebo metalickými odstíny (Gloss Up), ale také ochranu před lámáním, třepením, zažloutnutím (Base Coat) a pocit luxusu díky jemným diamantovým mikročásticím (Diamond Force).

Tyto čtyři novinky jsou doplněny stávající péčí, která pečuje o barevné laky jako ochranný štít, díky němuž se neodlupují (Top Coat), dopřává jim regeneraci a výživu pro pevnost a objem nehtu (Calcium) a bojuje proti zažloutnutí nehtů díky speciálním pigmentům, které navíc nehty zpevňují a dokážou vytvářet tzv. efekt umělých nehtů. Také regenerační olejová kúra, která nehty a okolní kůžičku revitalizuje a zabraňuje vysušování nehtového lůžka a tvorbě záďerek je nepostradatelnou součástí této kolekce, kterou uzavírá extrémní posilovač nehtů, který se sedmi aktivními přírodními složkami vyživuje a posiluje stavbu nehtu a podílí se na jejich zdravém růstu.

## Crabtree & Evelyn Péče o ruce – Hand Recovery

Pokožka na ruce je jednou z nejvíce namáhaných částí těla. Proto potřebuje zvláštní péči. Anglická značka Crabtree & Evelyn uvedla na trh kosmetiku z řady

## Pandora Nezapomenutelné okamžiky ukryté ve špercích

Šperky Pandora v sobě snoubí nápaditý design, práci klenotnických mistrů, lesk 14k zlata a sterlingového stříbra. Vybírat mohou zákazníci např. z více než 600 přívěsků, které lze zavěsit na svůj náramek, nebo je věnovat někomu blízkému. Co přívěsek, to vzpomínka na jeden z nenahraditelných okamžiků života.



Kromě emotivních náramků nabízí značka Pandora i poutavé náušnice, prstýnky, náhrdelníky či elegantní hodinky.

péče o ruce Hand Recovery, které kombinuje tři klíčové kroky péče o ruce: čištění, peeling a péči.



Foto: Crabtree &amp; Evelyn

Prvním krokem je čištění, následuje jemný peeling solí odstraňující odumřelé buňky a posledním krokem je péče, která pomáhá pokožku vyživovat a chrání ji před nepříznivými vlivy zvenčí. Crabtree & Evelyn Hand Recovery je zcela bez vody, takže vlhkost zůstává zamčena v kůži a nevypařuje se. Obsahuje výživné bambucké máslo a za studena lisovaný olej z makadamie. Obě tyto složky jsou bohaté na mastné kyseliny, které dodávají kůži přirozenou vlhkost.

Na výběr je z několika řad, jako jsou např. Lavender, s vůní levandule a extraktem se zklidňujícím a zjemňujícím účinkem nebo Gardeners, která obsahuje extrakt z levandule, zjemňuje, uklidňuje, má antibakteriální a anti-septické vlastnosti a voní po čerstvých bylinkách.

## Derbe Šetrná péče o dětskou pokožku

Již ve starých florentských drogistických a lékárenských knihách se můžeme dočíst, že každý prostředek pro „péči a očistu těla i krásy vůní musí být obdařen a na složení a výrobu jeho velké péče a odbornosti věnováno musí býti“. Ital Mauro Cresci, velký obhájce těchto starých florentských tradic, ke kterým v období renesance umění drogistů a lékárníků bezpochyby patřilo, na tuto florentskou tradici navazuje. Cresci kdysi převzal farmaceutickou laboratoř po svém otci a založil značku Derbe, v níž spojuje své 40leté znalosti tradičních léčitelských postupů s moderními metodologiemi.



Foto: Derbe

Produkty značky Derbe nejsou testovány na zvířatech ani neobsahují látky živočišného původu. Některé kolekce a produkty nesou certifikát ekologicky šetrného výrobku. Pro tyto vlastnosti jsou vhodné pro citlivou dětskou pokož-

ku. V nabídce je několik řad pod značkou Baby Seres.

**Aldo**

## První prodejna v Česku

Nejnovější módní trendy mezinárodně populární značky Aldo mohou zákazníci pořídit od 2. března 2012 v Centru Chodov. Kanadská obuvnická značka zde totiž otevírá svoji první prodejnu



Foto: Aldo

na českém trhu. Širokou veřejnost oslovuje po celém světě již několik desítek let rozmanitým sortimentem za dostupnou cenu. V Centru Chodov před-

staví svou aktuální jarní kolekci, která inspiruje jak odvážné, tak i konzervativnější zákazníky.

Aldo nese jméno svého generálního ředitele Aldo Bensadouna, který tuto, dnes již světoznámou značku, roku 1972 v Montrealu založil. Dnes se s jeho 1500 prodejny můžeme setkat v 65 zemích světa. Zajímavé přitom je, že své renomé kanadský obuvník získal, i když neprovozuje jediný velkoobchod. Zato může být nazýván vedoucím mezinárodním provozovatelem maloobchodu s módní obuví. Modely značky Aldo nosí i celebrity jako např. Natalie Portman, Jessica Alba nebo Katie Holmes.

Aldo přivítá v Centru Chodov české zákazníky svěží řadou modelů. Nová kolekce obuvi snoubí exkluzivní žhavé novinky s klasickými designy a perfektně sladěnými barvami. Energický jarní sortiment představuje modely inspirované přírodou, divoké neonové kousky, koženou designovou klasiku, hravé holiny a nezapomíná ani na pánskou obuv s prvky elegantní ležérnosti.

**GERnétic**

## Do nového roku s novým logem a designem

Francouzská přírodní kosmetika GERnétic připravuje v novém roce 2012 řadu inovací. Vedle změny loga zahájila celkový rebranding svého portfolia přípravků. Víze společnosti byla inspirována knihou Jonathan Livingstone Racek od R.



Foto: GERnétic

Bacha, kde se hlavní hrdina racek chce naučit dělat věci jinak a lépe než ostatní. Symbolika racka je asociací pro inovativní a specifický postoj ke kosmetice a poukazuje na odkaz zakladatele značky GERnétic Dr. Laporta. Ten začal do přírodní kosmetiky aplikovat princip biotechnologií, které jsou známé i pro své léčivé účinky.

- inzerce -

MEZINÁRODNÍ VELETRHY  
KOSMETIKY A ZDRAVÉHO  
ŽIVOTNÍHO STYLU

# WORLD OF BEAUTY & SPA 2012

JARO – SPRING  
2. – 3. 3. 2012  
PODZIM – AUTUMN  
7. – 8. 9. 2012



PRAHA 9 - LETŇANY  
[www.worldofbeauty.cz](http://www.worldofbeauty.cz)



Henkel

## Essential Looks Flux Collection 1:2012 pro sezónu jaro/léto 2012

Schwarzkopf Professional představil novou kolekci Essential Looks Flux Collection 1:2012, která přináší inspiraci ze světa přehlídkových mol v podobě vlasových trendů pro sezónu jaro/léto 2012. Čtyři nové vlasové trendy Sports Junkies, Dark Angels, Cool Hunters a Hip Opulant opět prezentují sezónní změnu image podle elitního týmu profesionálních kadeřníků, kteří se nechali inspirovat týdny módy v Londýně, Paříži, Miláně a New Yorku.



Foto: Henkel

Celosvětová premiéra vlasových trendů Essential Looks Flux Collection 1:2012 byla letos poprvé oficiálně představena v Praze před slavnostním vyhlášením mlků soutěže Czech and Slovak Hairdressing Awards 2011 (více se dočtete na str. 47), a to za účasti více než 1400 významných hostů ze 43 zemí světa. Název Flux je v angličtině výrazem pro „stav neustálých změn“. Podle Steva Hogana, kreativního ředitele Schwarzkopf Professional Essential Looks, reaguje název nové kolekce nejen na proměnlivou ekonomickou situaci ve světě. Kolekce Essential Looks Flux Collection 1:2012 představuje čtyři nové módní trendy:

### Sports Junkies

Reprezentuje aktivní sportovce a jejich neustálý hon za dobrodružstvím a adrenalinovými zážitky.

Tuto sezónu se tím největším trendem na newyorských módních přehlídkách stalo sportovní oblečení. Záplava síťovaných modelů, kapucí, nylonových pásek a baseballových čepic byla k vidění všude, od Alexandra Wang po Victorii Beckham. Čisté linie, neonové barvy a vysoce kvalitní materiály ovládly přehlídková mola a reprezentovaly nově vznikající generaci adrenalinu chtivých Sports Junkies.

Vlasoví stylisté vytvořili pro tento trend čisté a minimalistické vzhledy, ze kterých číší životní elán a energie. Na prvním místě je promyšlený střih, jehož stěžejní vlastností je možnost přetváření. Důležitý je také skrytý nádech luxusu a uhlazená jednoduchost.

### Dark Angels

Jsou smyslné a sebevědomé ženy, zahalené tajemstvím a ztělesňující ženskou krásu.

Éterické, smyslné a svůdné, takové jsou ženy sympatizující s trendem Dark Angels. Kombinace vrozeného sebevědomí a mocného atraktivního vzhledu jim dodává přímo magickou přitažlivost.

Jejich šatník je encyklopedií rafinované smyslnosti. Zbožňují svůdné korzety od Dolce & Gabbana nebo luxusní krajkové šaty od Louise Vuittona. Prostříhané nebo tupě střihnuté ofiny zvýrazňují svůdný pohled, něžné a smyslné kudrlinky uchvátí úplně každého a skutečným vábidlem jsou také zářivé, intenzivní, ale přitom přirozené barvy.

### Cool Hunters

Jsou obrazem podnikatelů 21. století, cestujících po světě s tou nejmodernější technikou, s cílem nepropásnout žádnou jedinečnou příležitost.

Na prahu 21. století se zrodila nová generace revolučních podnikatelů, kteří odmítají současná pravidla hry, rozhodli se vymykat konvencím a neuznávají obvyklou pracovní dobu. Jejich kočovný duch způsobuje, že vyhledávají nové senzace a jsou fascinováni různými kulturami. Zbožňují ručně vyráběné modely značky Burberry a úchvatné koráلكové ozdoby od Marini.

Vlasové střihy posouvají hranice stylu a jsou plné kulturních odkazů. Účesy jsou buď uhlazené a střížené do precizního mikáda, nebo mají osobitou strukturu. Jejich společným prvkem je intenzivní barva. Cool Hunters jsou ukázkou prudce kreativního a nekompromisního postoje k módě.

### Hip Opulant

Představuje požitkáře, kteří navštěvují ty nejlepší večírky, neustále vyhledávají zábavu a jsou rádi středem pozornosti.

Vyznavači tohoto trendu žijí naplno a jejich heslem je „naspíme se dost, až budeme mrtví“. Neustále vyhledávají zábavu, žijí pro každý okamžik a rádi jsou středem pozornosti. Jejich šatník je odrazem lásky k luxusu a plný energických kombinací divokých vzorů, výrazných barev a lesklých doplňků.

Tyto moderní tvary ale nepůsobí nevkusně a stejně tomu je i v případě ostrých precizních linií střihu, odstínů blond a zlatých a červených tónů. Důležitý je luxusní lesk a všestrannost, ale klíčová je originalita.

## Z přehlídky přímo do salonu

To je název konceptu, který představuje novinku letošní sezony. Kolekce trendů Essential Looks již od svého prvního vydání v roce 1997 úspěšně přetvářejí módní trendy z přehlídkových mol do komerční reality nositelných vzhledů. Ovšem v této ekonomicky složité době je více než kdy jindy důležitá zejména dostupnost nových nápadů. Tento koncept je tedy založený na inspiraci avantgardními vzhledy a jejich následné interpretaci v podobě takových trendů, které lze pomocí různých střihacích a barvicích technik individuálně přizpůsobovat na míru konkrétního zákazníka v kadeřnickém salonu.

ek





Henkel

## V hlavní roli: lesk

Nádherně lesklé vlasy a sexy sebevědomý vzhled si přeje snad každá žena. Nic nevystihuje glamour lépe než lesk. Můžete si obléci ty nejmodernější šaty a ten nejstylovější pár bot na podpatku, ale pokud budou Vaše vlasy postrádat

lesk, výsledek nebude nikdy perfektní. Novinky značky Indola - Innova Glamour a Innova Age Expertise - navrátí unaveným vlasům lesk a obnoví krásu zralých vlasů.



Foto: Henkel

Innova Glamour obsahuje kombinaci tří rostlinných olejů – arganového, marulového a olivového. Obnovuje suché a mdlé vlasy zevnitř a zaceluje konečky roztřepených vlasů. Přírodní oleje se už po staletí používají jako ingredience kosmetických přípravků, ale až v dnešní době se stávají plnohodnotným kosmetickým přípravkem.

Pět přípravků v působivém zlatém balení s fialovým pruhem zahrnuje Šampon pro zářivý lesk, Kúru pro zářivý lesk, Sérum pro zářivé konečky vlasů, Vlasový sprej pro fixaci a zářivý lesk a nový top přípravek Olejovou kúru pro zářivý lesk, luxusní olej pro okamžité oživení všech typů vlasů.

Innova Age Expertise nabízí intenzivní péči o zralé vlasy. Přípravky obsahují ještě vyšší koncentraci antioxidantů. Poskytují vlasům ochranu před známkami stárnutí, intenzivní péči a posílení oslabených vlasových kořínků. Revitalizační šampon, kondicionér a kúra z řady Age Expertise v tmavě červeném balení s korálově červeným pruhem zanechají zralé vlasy viditelně omlazené, lesklejší a perfektně zdravé na pohled.

LaSaponaria

## Bio kosmetika – čistá a přírodní péče o tělo

Čisté rostlinné oleje, esenciální oleje, přírodní bylinné extrakty, semínka a rostlinné složky: takové je složení kosmetických výrobků italské značky LaSaponaria. Značka nabízí pouze ruč-



ně vyráběné kosmetické produkty, které jsou čisté a ryze přírodní, bez chemie, parfemace, nežádoucích umělých složek a vyráběné s minimálním dopadem na životní prostředí. Kromě medu a propolisu nejsou používány ani žádné živočišné složky, produkty nejsou testovány na zvířatech. Hlavní surovinou je extrapanenský olivový olej kombinovaný s dalšími ingrediencemi v bio kvalitě.

V sortimentu značky nechybějí mýdla, krémy, šampóny, sprchové gely a masážní a esenciální oleje. Všechny produkty vznikají ve vlastní výrobě v středoitalském regionu Marche: LaSaponaria spolupracuje s místními farmáři a využívá tak maximálně tamější slunečné a teplé klima. Produkty nesou logo italského bio certifikátu Biocosmesi Suolo e Salute. U každého produktu je v seznamu ingrediencí také uvedeno procento podílu bio složek: nejčastěji je to 70 nebo 95.

- inzerce

Henkel

## Zvlhčující olej a vyživující péče pro krásné vlasy

Značka Syoss přichází s novinkou Syoss

Beauty Elixír, intenzivní hydratační vlasovou péčí za atraktivní cenu. Obsahuje vysoký podíl pečujících olejů, které se rychle vstřebávají do vlasů, čímž vyživují a uhlazují vlasová vlákna. Umožňují tak dosažení viditelně krásnějšího lesku bez nadměrného zatěžování vlasů.

Syoss Beauty Elixír je obohacen o výběrové mikro oleje, které se rychle odpařují. Po aplikaci okamžitě pronikají hluboko do vlasové struktury, čímž pomáhají pečovat i o velmi poškozené vlasy a obnovují jejich přirozenou krásu. Syoss Beauty Elixír vytváří kolem jednotlivých vlasových vláken neviditelnou ochrannou vrstvu, aniž

by přitom zanechával stopy mastnoty.



Foto: Henkel

## Masážní svíčky Guergi®

Hřejivý vánoční dárek s vůní jižní Francie



- Japonský lotos
- Jasmín
- Čokoláda
- Vanilka
- Karamel

**100% přírodní složení.**  
Kompozice vonných olejů  
a včelího vosku.

**GUERGI**  
The Third Generation

Esenta s.r.o., Terronská 727/7, Praha 6, 160 00 CZ, T: +420 777 787 168, e-mail: guergi@esenta.eu



## Vzdělávací semináře



# Unie kosmetiček Vás zve

### Přehled termínů konání seminářů a akcí v roce 2012

#### Únor

10. 2. Odborně vzdělávací seminář – ABF Praha

#### Březen

30. 3. Odborně vzdělávací seminář – ABF Praha

#### Duben

19. 4. Valná hromada Unie kosmetiček v Praze

#### Červen

2. 6. Soutěž ČR v líčení - Praha, Kaiserštejnský palác

### Co již máme za sebou...

V pátek 10. února 2012 se od 9.30 hodin v ABF Praha, Václavské nám. č. 31 se konal seminář, který měl na programu následující příspěvky:

**10.00 Dr. Zdeněk Haváč:** Nové trendy v sanitaci kosmetických prostor

**10.30 Alexandra Fričová:** Sexy Look Mascara – semipermanentní řasenka.

**11.00 Jitka Procházková:** Vědecký přístup v kosmetice – inovativní Koncept Multiterapie značky Ericson Laboratoire

**12.20 Renata Klečková, Pavlína Klasnová:** Aromaterapie v kosmetické praxi

**12.30 Ing. Ludmila Treutnerová:** Vnitřní hygiena těla – nejdůležitější krok k řešení čistoty pleti

**13.30 Lucie Janků:** Trendové líčení dle Giorgio Armani

**14.30 PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.:** Co je považováno za erotické v neverbální komunikaci (včetně kosmetické úpravy obličeje).

### ...a co nás v nejbližší době čeká

Na pátek 30. března 2012 od 9.30 hodin v ABF Praha na Václavské nám. č. 31 je připraven další ze série vzdělávacích akcí organizovaných Uníí kosmetiček.

### Program:

**9.30** prezence

**10.00 Eva Kalivodová:** Barvy léčí – síla barev a krystalů v našem životě

**12.00 RNDr. Kristina Kejlová, Ph.D.:** Kožní snášenlivost konzervačních látek

**12.30** občerstvení

**13.00 Iveta Kopřivová:** Seznámení s francouzskou kosmetickou značkou Sothys Paris

**14.00 Miloslava Jehličková, Monika Koudelková:** Integra – Znovuvedení na český trh

**15.00 MUDr. Kateřina Cajthamlová:** Psychologické aspekty obezity

Účastníci semináře obdrží certifikát o absolvování odborně vzdělávacího semináře Unie kosmetiček.

Více informací najdete na [www.uniek.cz](http://www.uniek.cz).

Unie kosmetiček  
pořádá soutěž líčení na téma

# VŮNĚ ORIENTU



**Sobota 2. června 2012 od 10.00 hodin,**  
Velký sál Kaiserštejnského paláce v Praze,  
Malostranské náměstí 37/23 – 2. patro

Přihlášky zasílejte na e-mail [info@uniek.cz](mailto:info@uniek.cz)  
[www.uniek.cz](http://www.uniek.cz)

**BEAUTY  
EXPO**  
s.r.o.

 **JANSSEN**  
COSMECEUTICAL

 **vizart**  
cosmetics

**INGLOT**

# Make up je svetrem pro naši plet'

## Líčení jaro a léto

*Jak chránit plet' před slunečními paprsky a jakému líčení letos na jaře a v létě bude velet paní móda, nám prozradila nezávislá kosmetická poradkyně Vladislava Krajníková, DiS.*

roky množstvím make-upu a přelíčením. Mladé dívky by si měly užívat, že nepotřebují mnoho času na líčení.

### **Jak se máme líčit do zaměstnání, kde chceme vypadat dobře, ale zároveň seriózně a přirozeně?**

Do zaměstnání bychom si měly dát více záležit na make-upu. Pracujeme-li

### **Líčení očí**

Cílem je upoutat pozornost k barvě očí, nikoli k barvě stínů. Stíny nesmí s barvou očí soupeřit nebo jejich přirozenou barvu potlačovat. Modroočky zapomeňte na modrou, zelenočky zahodte zelenou! Vyberte oční stíny kontrastní!

**Modré oči** – proniknou, použijete-li oční stíny v zemitých barvách (syté hnědou, meruňkovou či teple šedohnědou).

**Zelené oči** – proniknou v kombinaci se zlatohnědou, šedohnědou, tmavě fialovou nebo broskvovou.

**Hnědé oči** – získají na hloubce a zajímavosti, zvolíte-li barvy modrou, zelenou, fialovou, zlatohnědou nebo šedo-černou.

### **Vlad'ko, prozradíte nám, jaké líčení letos na jaře poletí?**

Jednoduchost a lesklé efekty. Tak velí trend pro nadcházející sezónu jaro/léto 2012. Stejně jako se na jaře odráží paprsky, tak je nutné nechat zářit i náš make-up pomocí lesklých efektů na tváři, rozjasněných partií (ale pozor, jen v místech, kde se plet' obvykle neleskne). Vystačíme si navíc pouze s jedním stínem, který může být pudrový nebo naopak s metalickým či kovovým leskem. Rtům dodá „mokry“ dojem ten správný

lesk na rty. Při líčení nesmíme zapomínat, že výraznost musí zůstat buď jen na rtech, nebo jen na očích, nikdy nesmí být výrazné obojí! Z barev se budeme nejvíce setkávat s oranžovou, modrou i fialkovou.

### **Potřebují výrazné líčení i mladé dívky?**

Mladé dívky by měly vsadit na přirozenost. Nepotřebují příliš make-upu a mají-li plet' bez pupínků, postačí jim jen lehký pudr či tónovací make-up, řasenka, tvářenka a lesk. Je škoda si přidávat

Foto: Lada Balabová



na pozici business, nutný je dokonale upravený vzhled stejně jako make-up, do kterého patří skvěle vykreslené oční stíny a rty. V případě denního make-upu ale platí spíše umírněnost. Zapomenout nesmíme ani na oční stíny.

### **Pokud chceme vyrazit do společnosti či využít, že je dlouho večer vidět a vyrazíme na zahradní párty. Můžeme si dovolit v líčení trochu experimentovat?**

Jdeme-li večer do společnosti nebo na zahradní párty, experimenty jsou dokonce žádoucí. Klidně můžeme popustit uzdu fantazii a kombinovat barvy. Zkombinovat se totiž dá zdánlivě nekombinovatelné, ale i příroda sama, speciálně na jaře, často nabízí kombinace zvláštních barev. Třeba fialová se zelenou, žlutá s modrou.

Do společnosti ale také můžeme vsadit na přirozenost, pokud jsme ovšem majitelky dokonale krásné pleti. Na večírku rozhodně nic nezkažime kouřovým líčením, které je trendy snad v každém období.

*(Více o kouřovém líčení najdete ve vydání Kosmetik & Wellness 6-7/2011, str. 22; na: <http://www.kosmetika-wellness.cz/casopisy/2011/042011/flipviewerxpress.html>.)*

### **Jak účinně chránit pleť proti ostrému slunci? Může nám pomoci make-up?**

Kvalitní make-up zajistí ochrannou bariéru nejen před nečistotami, některé make-upy obsahují také ochranný fak-

### **Ochrana pleti před sluncem**

Spolu s make-upem jde ruku v ruce také hydratační krém či sérum s UV faktorem, který je nutné před líčením nanést. Čím nižší fototyp, tím vyšší stupeň ochranného faktoru.

**Fototyp 1** – kůže vždy zarudne, nikdy nezhnědne.

**Fototyp 2** – Kůže vždy zarudne, hnědne pihami.

**Fototyp 3** – kůže zarudne, vždy zhnědne.

**Fototyp 4** – kůže nikdy nezarudne, hned hnědne.

Dlouhodobým působením ultrafialových paprsků dochází k chronickému poškození pleti, urychluje se stárnutí kůže včetně tvorby vrásek. Papsrsky se podílejí i na tvorbě rakoviny kůže. Nepodceňujte proto její ochranu!

tor proti slunečnímu záření. Zkrátka, make-up je jakýmsi „svetrem“ pro naši pleť, která jediná je za každého počasí odhalena. Kvalitní make-up by měl být tudíž nejdůležitější investicí dekorativní kosmetiky. Díky němu pleť vypadá hladce, přirozeně a rozjasněně, zakryje nedostatky a sjednotí její barvu.

### **První jarní sluníčko vytáhne i pihy či různé vyrážky a alergie. Jak takové nedostatky zamaskovat?**

Brzké jarní sluníčko může být velmi zrádné a má tendenci vytažovat z pleti pigmentaci i nežádoucí pupínky. Kromě

pravidelného čištění pleti je zakryje krycí make-up, který má podobu hustého krému nebo make-up v tyčince.

S těmito make-upy je ale těžší pracovat a je nutné být při aplikaci precizní. Na pleti by pak vznikaly nevzhledné mapy či viditelné vrstvy. Dobrý krycí make-up si poradí s mateřskými znaménky, rozšířenými žilkami i pigmentovými skvrnami.

### **Jak líčit pokožku opálenou u moře?**

Krásně opálená pokožka nepotřebuje příliš make-upu, postačí lehčí tónovací krém, který jen vyrovná její barevnost. Pro dlouhodobý efekt jsou ideální pěnové či pudrové typy make-upů. Tmavší pleť však vyžaduje výraznější líčení, které vynikne. Modrá, zelená nebo oranžová barva očních stínů je ideální nejen na dovolenou u moře. U moře se neobejdeme bez voděodolné řasenky, která může být i barevná. Stejně tak vynikne i lehké zlatavé či třpytivé líčení, které se ve slunci odráží.

Naopak u líčidel vynechejme ta krémová! Nesmíme zapomenout na lesk, kterým necháme rty vyniknout a zároveň je hydratujeme. Lesk s UV faktorem je navíc ochrání před slunečními paprsky. Proti lesknoucí se pleti či potu nám poskytne dobrou ochranu minerální pudr. Výbornou pomůckou jsou také matující ubrousky, které se vejdou do každé kabečky. Stačí je jen přiložit na požadované místo na tváři a během pár vteřin odsají veškerou mastnotu i vlhkost bez nutnosti přelíčení.

*Sárka Jansová*

— inzerce —



## NEJVĚTŠÍ ČESKÝ KATALOG SALÓNŮ KRÁSY

[www.salony-krasy.cz](http://www.salony-krasy.cz) **Salónykrásy**  
VŠE • PRO • VÁS • PŮVAB

- ✿ Vlastníte salón nebo nabízíte služby pro krásu a zdraví? **Registrujte se ZDARMA ještě dnes!**
- ✿ Hledáte specialistu pro Vaši krásu? **Vyberte si z více než 2500 salónů krásy v ČR.**

Kadeřnictví • Masážní salóny • Nehtová studia  
Kosmetické salóny • Fitness centra • Stomatologie  
Plastická chirurgie • Wellness & SpaEstetická dermatologie • Tetovací studia

# Žena ve znamení Panny

## Kosmetika ve znamení hvězd



24.8. - 23.9.

Foto: Photospin

**B**udou vám vděčné, pokud s nimi budete jednat tak, jak jednají ony s vámi, nebo se alespoň o to snaží. Pokud přijdou a nejsou ve své kůži, bude dobré, pokud si zachováte standard a budete se k nim chovat s úctou. To je to, co ony upřednostňují a vyžadují. Nevsázejte na přílišné experimentování a své možné návrhy na změny předkládejte s opatrností a dostatečnými logickými argumenty.

### Motto:

**Analyzují (kritizují, pracují)**

### Péče o pokožku, masáže

Panny jsou velmi opatrné a seriózně se projevující osobnosti. Většinou nebudou požadovat nápadné a přehnané barevné líčení. Upřednostňovat budou jemné líčení v odstínech pastelových barev, a protože jsou většinou sportovně aktivní, **voděodolné přípravky** dekorativní kosmetiky u nich najdou své opodstatnění. Skromnost Pannen také bude podtrhovat tzv. **nahé líčení**. Celkový dojem by měl být jemný a něžný. Bílá tužka na zvýraznění očí, růžová perleť na rty. Panny mohou mít zvláště v mladém věku sklony k problematické pleti a potížím s akné. To by se časem mělo mírnit, většinou do úplného vymizení problémů.

**Ženy narozené ve znamení Panny se vyznačují důstojným, skromným a seriózním chováním. Navenek mohou působit chladně, ale je to jen jejich obrana před možnými útoky „zvenčí“ a také proto, aby mohly eliminovat možné návrhy na změny, které by mohly otrástit jejich přesvědčeními a stabilitami.**

Objevuje se u nich často také **citlivá pleť**, s reakcemi na příliš **aromatické**, nebo překombinované přípravky. Nejsou proto pro ně vhodné přípravky obsahující **alkohol, peelingy** všech typů a povrchově aktivní látky, kdy pleť reaguje podrážděně na některé **rostlinné výtažky**, zvláště jsou-li aromatické. Sklony k podrážděnosti pokožky většinou přetrvávají. Masáž těla i obličeje by měla být spíše klasická, bez většího experimentování. Panny vyznávají klasiku a vše osvědčené. Většina novinek pravděpodobně u nich neuspěje, ale pokud je nabídka zaujme svoji kombinací klasiky, osvědčeného a ještě zdraví prospěšného, udělají výjimku.

Panny jsou zaměřené na své zdraví a péči o něj. Budou tedy upřednostňovat zdravotní masáže a masáže, které přinesou zdravotní efekt. Např. masáž **anticeluli-**

**tidová**, masáž **bodová** nebo **sportovní a rekondiční**, která přináší uvolnění svalů a čistí od toxických látek. Vzhledem k tomu, že Panny velmi často trpí velkým nervovým vypětím, bude pro ně vhodná **antistresová léčivá masáž** s působením energií, nebo léčivá **masáž s reiky**, vhodná pro přepracované, vyčerpané a unavené jedince.

Ženy narozené v tomto znamení nebudou mít zvláštní požadavky na prostředí kromě jediného. Mělo by být čisto a spíše přehledno s nádechem jednoduchosti. Vyznávají totiž krédo „V jednoduchosti je krása“.

### Péče o vlasy

Pannám vyhovují převážně jemné, urovnané účesy s jasně danými stříhy. Většinou předem jasně ví, co budou chtít a toho se také budou držet. Málokdy se



výživy, manikúra, permanentka do solné jeskyně nebo na masáže či tenisová raketa.

### Bylinky pro krásu a zdraví

I když má Panna převážně tuhý kořínek, zdravotní obtíže se jí někdy nevyhnou. Jedná se především o potíže se zažíváním, plynoucí z její možné nervové labilit. Často také může trpět na záněty střev. Panny jsou též náchylné na potíže s tvorbou krve a chudokrevnost.

**Žaludeční obtíže:** čaje z Máty peprné, heřmánku pravého, třezalky tečkované.

**Záněty tlustého střeva:** odvar z ječmene a ovsy; čaj z mochny stříbrné a meduňky lékařské.

**Zánět žaludku a střev:** čaj z kořínků mochny nátržníku (tlumí infekční průjmky).

Proti melancholii a smutku: fialka vonná, která má mnoho léčivých vlastností (kašel, průdušky).

Čaj: květy fialky vonné, hluchavky bílé, petrklíče a dobromysli obecné.

Pro dobrou krev: řebříček obecný, kopřiva velká, jitrocel kopinatý, čekanka obecná, lišejník islandský, třezalka tečkovaná.

### Bylinky na vlasy

Vhodné jsou oplachy z **kopřivy velké** pro podporu růstu zdravých vlasů. Při vypadávaní vlasů, nebo lupech se doporučuje **bříza bělokorá**. Pro posílení a vysoký lesk vlasů lze aplikovat odvar z **podbělu**.

### Bylinky na pleť

Pro uvolnění, radost a osvěžení je vhodná **levandulová voňavka**: 100g čistého lihu a plná hrst levandule. Necháme týden uležet a poté scedíme. Uchováваме v malých lahvičkách.

Povzbuzující koupel: 250g řebříčku obecného a 200g máty peprné. Odvar vlijeme do připravené lázně. Koupel má trvat minimálně 20 minut. Zbavuje stresu a posiluje ducha.

*Milan Gelnar, profesionální astrolog*

nechají přesvědčit k nějaké změně a už vůbec ne k výstřednosti, příliš velké nápadnosti nebo extrému.

Sluší jim účesy bez výstřelků, většinou kratší střihy, které si mohou dovolit vzhledem k souladnosti obličeje. Mají smysl pro detail a většinou provozují alespoň jednu sportovní aktivitu, proto budou upřednostňovat praktický účes, který bude skvěle vypadat po celý den a to i v případě sportovních aktivit, po kterých na závěr večera čeká romantická večeře ve dvou. Při volbě účesu bude proto jejich prioritou jednoduchá údržba.

Upřednostňovat budou barvy jednolitě (černá, hnědá, vínová, přírodní blond) nebo melír. Více barev budou požadovat jen výjimečně. Jako prostředky k udržení požadovaného účesu budou pro panny vhodné vlasové vosky, kvalitní pěnová tužidla a laky na vlasy.

### Šperky a doplňky

Magické kameny: Chrysopras, vizmut, titanové železo, achát, topas, jaspis, tygří oko, modrý safír, jantar, ametyst.

Kameny vyzařují jemné vibrace, které pomáhají harmonizovat tělo a mysl. Síla kamenů ovlivňuje stav tím, že oslabuje nadbytečné, posiluje oslabené a odstraňuje blokády, které brání průtoku energie.

### Barvy

Mořská zeleň, modrozelená, pastelové tóny, bílá, modrá.

### Vhodné dárky

Vzhledem k tomu, že žena narozená ve znamení panny miluje pořádek, bývá praktická, věnuje pozornost svému zdraví a navíc bývá skromná, budou pro ni vhodné dárky, které mají nějaký konkrétní účel: např. gymnastický balón, produkty zdravé

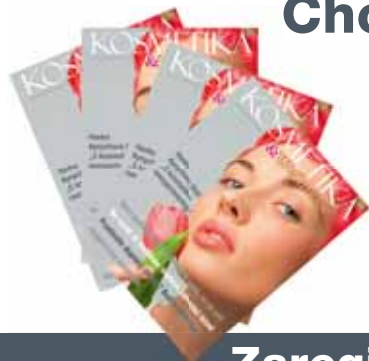
- inzerce

Chcete dostávat elektronický časopis

KOSMETIKA  
& Wellness

pravidelně?

Zaregistrujte se na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz).





# Bojovník proti celulitidě

**Z**rodila se hvězda v boji proti celulitidě - extrémně účinné řešení pomocí X-Wave – Estetické rázové vlny od českého výrobce BTL zdravotnická technika.

to celulitida. Jak vzniká, proč se nejedná jen o estetický problém a proč postihuje převážně ženy.

Celulitida je porucha rovnováhy vnitřního prostředí pojivové tkáně, kůže a pod-

**Rázová vlna se v uplynulých letech stala nepostradatelným pomocníkem v ortopedii a rehabilitaci při léčbě bolesti pohybového aparátu. Účinek akustické rázové vlny vyvolává ve tkáni hojivé a regenerativní procesy. Dlouhodobé výzkumy a praxe ukázaly, že terapie rázovou vlnou umí odpovědět i na další častý dotaz: „Co s celulitidou?“**

X-Wave je unikátní český výrobek s patentovanou technologií, který jako jediný přístroj na trhu využívá kombinaci extrémně účinných akustických rázových pulzů – kmitajících vln a elektrických pulzů souběžně přenášených do tkáně. Jinak řečeno, při ošetření Estetickou rázovou vlnou X-Wave dochází k mechanickému „oživení“ krevních a lymfatických cév, odplavení nahromaděných toxinů a metabolitů, stimuluje se produkce kolagenu, čímž se vypíná a vyhlazuje pokožka. Pomerančová kůže, nerovnosti, pocit těžkých nohou a dyskomfort v postižené oblasti mizí.

## Co je vlastně celulitida a jak vzniká?

Abychom však lépe pochopili přednosti X-Wave, je třeba si připomenout, co je

Vyzkoušeli jsme

Co je terapie rázovou vlnou?

Bojovník proti celulitidě

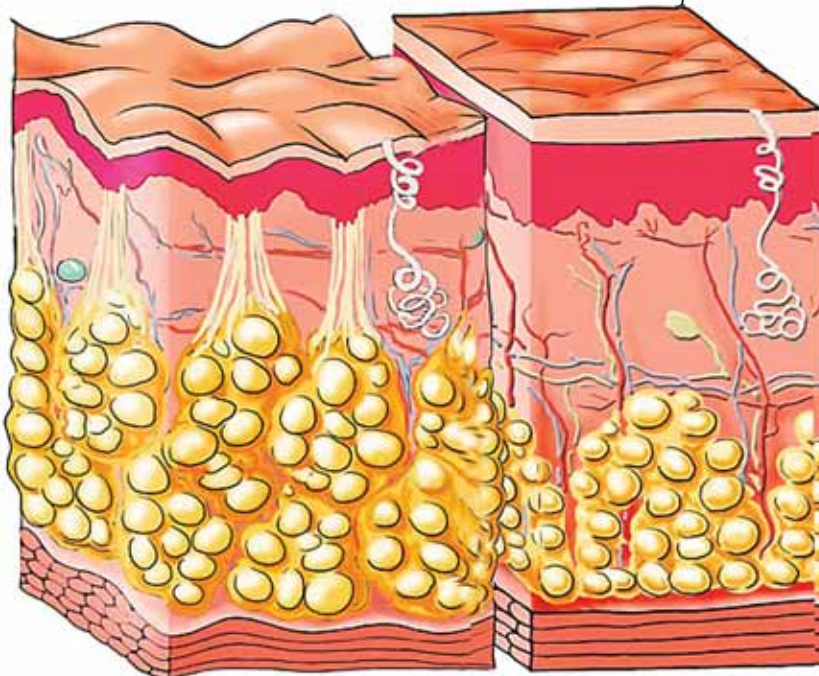


koží. Postihuje ženy prakticky všech věkových kategorií, od puberty k postklimaktériu a to díky kolísavé hladině hormonu estrogenu. Mezi další faktory vyvolávající vznik celulitidy patří genetické predispozice, špatné stravovací návyky a pitný režim, příliš těsné prádlo, nadváha či opakované kolísání váhy, nedostatek pohybu atd.

To vše následně způsobuje zpomalení metabolismu v postižených partiích

Před ošetřením

po 6 ošetřeních





## Na „vlastní kůži“

Estetickou rázovou vlnu X-Wave jsem si měla možnost vyzkoušet skutečně na vlastní kůži. Terapeutka se zaměřila na zadní stranu stehen a hýždě. Tedy místa, která trápí většinu žen s nedostatkem aktivního pohybu. Nejsem příznivcem invazivních metod, proto jsem se nejdříve několikrát ujistila, že procedura opravdu nebolí. Terapeutka mě uklidnila, že určitě ne, ale zároveň mě připravila na možnou citlivější reakci. Jak diplomatické...

Lehla jsem si na lehátko a terapeutka mě na stehno nalepila elektrodu a partie určené k ošetření namazala čířým gelem. Samotné ošetření trvá do 30 minut a opravdu nebolí. Také díky tomu, že terapeutka může volit intenzitu rázové vlny. Čím větší vrstvy podkožního tuku a větší projevy celulitidy pacientka má, tím volí vyšší stupeň.

Subjektivně ve mně vyvolávalo ošetření pocity od příjemné masáže po velikonoční výprask završený mírným lechtáním. To když se k akustickým rázovým pulzům přidaly elektrické impulzy.

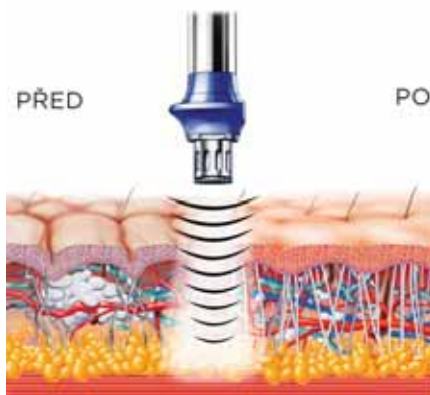
Příjemné překvapení mě čekalo druhý den po ošetření, kdy jsem se cítila jako po fyzicky náročném tréninku. Rozhýbané svaly na hýždích a stehnech mi dávaly pocit lehkosti při každém kroku. Zní to možná nadneseně, ale je to podle mě nejvyšší charakteristika.

Vizuálním efektem této vědecky ověřené metody jsou navíc na pohled zpevněné svaly na těchto choullostivých partiích a kůže zbavená pomerančového efektu nebo přinejmenším jeho viditelné zmírnění. Celá terapie představuje šest procedur rozložených do třech týdnů, takže je v zásadě ideální doba, kdy byste ji měli nabídnout svým zákaznicím.

Vždyť která z nás nechce do jara vstoupit s hezčí postavou?

ek

(především v oblasti stehen a hýždí), zvýšené ukládání podkožního tuku. Podkožní tuk následně zvyšuje tlak



na krevní a lymfatické cévy a tím i hromadění toxinů a metabolit.

### Jak celulitida vypadá a kdy ji lze ještě úspěšně léčit?

Podle rozsahu poškození rozlišujeme čtyři stadia celulitidy:

1. stadium: počínající otok podkoží a cévní změny, ztráta elasticity pokožky;
2. stadium: typický obraz tzv. pomerančové kůže, patrné dolíčky, otok, citlivost na pohmat;
3. stadium: tvoří se již zatvrdlé uzlíčky, obraz tzv. matrace. Výrazný pocit tíhy, napětí a bolestivost bez ohledu na dotek;
4. stadium: znamená vážný zdravotní problém a je třeba jej řešit s lékaři – obezitolog, lymfolog.

### Kdy je vhodné ošetření estetickou rázovou vlnou X-Wave?

Celulitida se musí léčit komplexně, v první řadě prevencí, tedy umírněnou životosprávou, dostatkem pohybu, volbou vhodného prádla atd.

Kombinace zdravého životního stylu a fyzikální léčby X-Wave je vhodná pro první až třetí stadium celulitidy. Čím dříve se problematice začneme věnovat, tím lepších výsledků dosáhneme.

Doporučení zní: Dopřejte si 2x týdně 30 min. ošetření X-Wave po dobu 4 týdnů a odměnou Vám budou krásné a hlavně zdravé nohy.

Pokud ošetření X-Wave nevyzkoušíte na vlastní kůži, nebudete mít šanci si ji zamilovat a budete donekonečna bojovat s větrnými mlýny jménem „celulitida“.

Viditelné výsledky, snadnou obsluhu, možnost kombinace s jinými terapiemi, široké spektrum aplikací a rychlou návratnost investic a konkurenční výhodu nabízí právě nová výkonná technologie X-WAVE - Estetická rázová vlna od českého výrobce BTL zdravotnická technika.

# X-WAVE

## Estetická rázová vlna

eXtrémně účinné řešení celulitidy

- ◇ odstraňuje celulitidu
- ◇ vyhlazuje nerovnosti po liposukci
- ◇ zpevňuje kůži a podkoží
- ◇ ošetřuje lippedémy
- ◇ stimuluje lymfatický systém
- ◇ redukuje strie



*Žádejte ve vašem estetickém centru*

**Uvažujete o novém vybavení Vašeho centra nebo dokonce o jeho založení?**

Vyžádejte si podrobné materiály a návštěvu produktového specialisty.

BTL zdravotnická technika, a. s.  
 Šantrochova 16, 162 00 Praha 6  
 Ing. Ondřej Sojka: 777 759 204, sojka@btl.cz  
 Ing. Aleš Wiedeman: 775 873 010  
 wiedeman@btl.cz (region Praha)  
 Pavel Janata: 773 920 299, janata@btl.cz  
 www.btl.cz, www.x-wave.cz

# Zázračné paprsky



Foto: Šárka Jansová

Tyto metody odsunují do pozadí klasické výbrusy CO2 nebo erbiovým ablačním laserem, které jsou náročné na před i pooperační péči a vyřazují ošetřované osoby dlouhodobě z pracovního a společenského života.

Radiofrekvence je vhodná pro všechny tělesné partie, na povadlé oblasti krku a obličeji, na ochablou kůži na břicho, pažích a stehnech a na místech na nichž se objevuje celulitida.

Zárok je ambulantní, neinvazivní, bezpečný a naprosto bezbolestný.

**L**aserové přístroje rozdělujeme na invazivní a terapeutické. Lasery invazivní jsou chirurgické přístroje, se kterými smí pracovat pouze speciálně vyškolení lékaři. Lasery terapeutické (biostimulační) mohou pro svou práci využívat zdravotní sestry nebo i kosmetičky.

## Léčebné účinky terapeutických laserů

Terapeutické lasery se používají při dohojovacích procesech - poranění, popáleniny, pásový opar apod. Mají protizánětlivé a analgetické účinky a hlavně normalizují činnost buněk.

Laserovou technikou se provádí omlazení pleti, odstraňují nežádoucí chloupky, vrásky, jizvy a jizvičky po akné, rozšířené žilky, oheň, pigmentace, tetování, mateřská znaménka a další výrůstky na kůži, léčí akné, varixy a laserovou liposukce, která je méně bolestivá než klasická liposukce.

## Použití laserů

„Při použití laserů, jejichž cílovou strukturou je melanin, zasahujeme povrchovější struktury, jako jsou nežádoucí pigmentace. K odstranění drobných cévek se používají lasery, kde je cílovou strukturou hemoglobin. Remodelaci kůže dosahujeme typem laserů, jejichž cílovou strukturou je voda. Principem je zahřátí hlubších vrstev kůže, jejímž následkem dochází k denaturaci bílkovin kolagenu. Vazivová vlákna se stáhnou a vzniká tzv. termální rána, která se přirozeným procesem v kůži standardně hojí. Dochází k uvolnění mediátorů zánětu, k aktivaci fibroblas-

**Laserové paprsky jsou pro naši pleť malým zázrakem.**

**Dokáží vylepšit vzhled nehtů, modelovat obočí, odstranit mateřská znaménka, tetování, vrásky a povislou kůži. Stále oblíbenější metodou v kosmetice je také neinvazivní radiofrekvence.**

tů a k produkci proteáz, což vede k odstranění poškozeného kolagenu, který je nahrazen novým. K stimulaci novotvorby kolagenu v papilární a retikulární vrstvě kůže dochází postupně během 1-2 měsíců a pokračuje 6-12 měsíců po stimulaci fibroblastů,“ vysvětluje MUDr. Zuzana Kulíková z kliniky LaserPlastic v Praze.

Frakcionovaná rejuvenace (omlazení kůže) patří k nejnovějším metodám omlazování kůže. Principem je frakcionovaná fototermodolýza, kdy se tvoří mikroskopické zóny tepelného poškození podle použité hloubky, hustoty a šířky paprsků. Frakcionované lasery mohou být neablativní (bez poškození kontinuity kůže) nebo s porušením integrity kůže.

Frakční CO2 laser vyzařuje mřížku tenkých laserových paprsků, které v místě dopadu hluboko prohřívají kůži. Mezi místy dopadu mikropaprsků zůstává neporušená kůže, ze které dochází k rychlé regeneraci po zákroku. Na stejném principu pracuje i frakční erbiový laser.

Při rejuvenaci lze parametry nastavit k provedení frakcionovaného peelingu nebo frakcionovaného resurfacingu podle stupně poškození kůže, hloubky vrásek atd.

„Radiofrekvence využívá vysokofrekvenční elektromagnetickou energii na kůži, jejímž účinkem je různě hluboké prohřátí ošetřované tkáně podle typu použité radiofrekvence (monopolární, bipolární, unipolární a bipolární)“, říká odborná lékařka MUDr. Zuzana Kulíková z kliniky LaserPlastic a upřesňuje: „Při Bipolárním použití radiofrekvence dochází v úrovni dermis k vysokému krátkodobému prohřátí kůže až na 45 stupňů Celsia. Po zahřátí dermis (vrstva kůže, která se skládá z pojivové tkáně a chrání tělo před poškozením) dochází ke kontrakci kolagenních vláken a teplem poškozená kolagenní vlákna nastartují formování nového kolagenu.“

Další u klientů oblíbenou metodou fotorejuvenace (potlačuje negativní účinek záření slunce na kůži) je IPL, intenzivní pulsní světlo. „Jedná se o světelný zdroj polychromatického světla produkující žluté, červené a infračervené záření. Při použití této metody dochází nejen k vyhlazování drobných vrásek, ale i ke zmírnění nepravidelných a nežádoucích pigmentací a rozšířených cévek. Principem je taktéž termické působení na kožní struktury,“ říká MUDr. Kulíková.

Šárka Jansová



Ruce bez chloupků

kosmetická péče

# I muži chtějí mít hladké ruce

„Medvědí tlapa“ se nehodí k upravenému zevnějšku moderního muže. I proto se stále častěji odhodlávají tohoto „znaku mužnosti“ zbavit.

Ošetření pomocí cukrové pasty představuje bolest redukující a vůči pokožce citlivou metodu odstranění chloupků. Teplá cukrová pasta se nanáší proti směru růstu chloupků a posléze spolu s chloupky odstraňuje.

Postup lze rozdělit do několika kroků. Nejdříve by měla být pokožka rukou ošetřena pěnou, která ji očistí, změkčí a zjemní strukturu chloupků.

V druhém kroku je nutné posypat místa určená k ošetření pudrem, který pokožku vysuší a budou lépe vidět i ty nejmenší chloupky.

Po tomto kroku přichází čas na nanesení teplé cukrové pasty. Kvalitní přírodní pasta má medovou konzistenci, neobsahuje žádné přídavné látky, je hypoalergenní a díky vysoké koncent-

**Odstranění chloupků na ruku pomocí cukrové pasty není vyhrazeno kosmetickému salonu, ale bývá nabízeno i jako doplňující ošetření k manikúře. Taková služba je samozřejmě zajímavá především pro zákazníky, kteří mají problémy s chloupky na hřbetech rukou a prstech – tedy především pro muže.**

raci cukru působí dezinfekčně. Po nanesení se chloupky speciální ruční technikou jemně vytrhávají – vždy ve směru růstu. Zabráni se tak poškození, přetržení, chloupků.

Stejným postupem se pokračuje směrem k předloktí. Zde se jako pomůcka používá tyčinka z růžového dřeva. Stejnou pokožku ruky zvláštní péčí, která má uklidňující a vyrovnávací efekt. Pokožka tak zůstane měkká a omezí se další růst chloupků.

Konečným výsledkem pak je jemný, hladký stisk ruky. Kromě pocitu zde hraje roli i vizuální efekt. Jaký dojem udělá muž v elegantním obleku, kterému z pod bílé manžety nažehlené košile kouká ruka s porostem hnědých chloupků?

*ek s využitím materiálů LCN/Wilde Cosmetics*

— inzerce —



Foto: Samphoto

[www.FitkaStudia.cz](http://www.FitkaStudia.cz)

FitkaStudia.cz

Unikátní informační portál a internetová databáze wellness a fitness center, kadeřnických a kosmetických studií, salonů s péčí o tělo a masáží pro celou ČR.

U každého studia najdete maximum informací pro přesnou představu o poskytovaných službách.

Kalendář akcí vám ukáže, kdy a kde se koná např. nejbližší kurs líčení, slevové akce na masáže, kosmetická ošetření apod.

V sekcích Novinky a Doporučujeme se můžete nechat inspirovat nově nabízenými procedurami a produkty péče o tělo.

Stránky jsou optimalizovány i pro mobilní telefony: [m.FitkaStudia.cz](http://m.FitkaStudia.cz)

**Najděte si přesně to, co potřebujete!**



Foto: Photospin

# Masáž obličeje

## Cesta ke zmírnění vrásek

### Příprava před masáží

Kosmetička, která se rozhodne pro tuto speciální formu masáže, musí nejprve začít u sebe. Musí si zkontrolovat nehty na rukou. Nehty na prstech, kterými se masáž provádí, tedy na palci a ukazováčku, nesmí přesahovat koncečky prstů. Nehty by navíc měly být zaoblené. Jedině tak se totiž zabrání vzniku drobných krvácivých poškození tkáně, tzv. petechiím (drobné výrony krve z těch nejmenších cév). Pokud se kosmetička nemůže rozhodnout zkrátit si nehty, pak by neměla tento typ masáže nabízet.

Zákaznice by měla dostat zrcadlo, aby mohla kosmetičce ukázat, které vrásky jí nejvíce vadí a na které se má proto soustředit. Doporučuje se rovněž vyfotit pleť před ošetřením vrásky a po něm, aby byl dobře patrný výsledek ošetření.

**M**asáž obličeje zlepšuje krevní oběh a pružnost svalů obličeje a oddaluje tak proces stárnutí pleti.

Vrásky z dehydratace dnes umí kosmetika snadno dostat pod kontrolu. K dispozici je celá škála postupů a produktů. Výsledek je pro zákaznici kosmetického salónu bezprostředně patrný, a pokud pokračuje ve správné domácí péči o pleť, pak také dlouhodobě stabilní.

Tvorba mimických vrásek závisí na individuálních dispozicích ženy, k jejich zmírnění existuje řada metod. Vedle kosmetických produktů založených na některé z účinných látek se dnes používá také řada přístrojů, které slouží k vyhlazení vrásek. Nesmíme však zapomínat, že ačkoli je zlepšení patrné již po prvním ošetření, chce-li žena výsledek udržet co nejdéle, nesmí zapomenout na pravidelnou péči o pleť.

Nezávisle na tom, jaké technické vybavení má kosmetické studio k dispozici, existuje stále řada zákaznic, především

***Mimické vrásky a vrásky způsobené vlivem gravitace jsou pro kosmetičku vždy výzvou. Speciální masáž pomůže na tyto vrásky vyvrát i těm, kdo odmítají metody ošetření pomocí přístrojů.***

těch konzervativnějších, zpravidla starších, které si nepřejí žádné přístrojové ošetření obličeje. Raději důvěřují rukám zkušené kosmetičky. Jejich očekávání, že rychle uvidí prokazatelný efekt ošetření, to však nevyklučuje. Pro tento případ je určena masáž proti vráskám.

Princip metody spočívá ve „vyhlazování“ vrásek.

Masáž obličeje přináší blahodárné a relaxační účinky. Nejde jen o pocity, ale o fakt vycházející ze skutečnosti, že se v obličeji nachází množství nervových receptorů. Masáž obličeje tak nejen ovlivní nervový systém v samotném obličeji, ale i celé tělo. Pomůže uvolnit stres a napětí.

Prvním krokem je vyčištění pleti, ne však peeling ani tonikum. Pleť by byla totiž příliš hladká a mohla by na následnou manipulaci reagovat přecitlivěle. Oblast, která bude ošetřena, se doporučuje odmastit přípravkem obsahujícím alkohol a vysušit. Tak se zajistí, že pleť při ošetřování, sevření mezi palcem a ukazováčkem, nevyklouzne.

### Vlastní postup

Každá vráska má svůj začátek a konec viditelný zmenšenou prohlubní v pokožce. Vráska jakoby „vybíhá“. A právě v tomto místě by měla masáž začít. Palci a ukazováčky obou rukou uchopte kůži obličeje podél vrásky a „nadzdvihněte

## Kontraindikace

Hemofilie  
Melanom  
Čerstvé jizvy  
Neurodermitis

ji“. A to tak vysoko, aby nebyl zlom vrásky vidět jako prohlubeň, ale jako jemná červená čárka. Toto zčervenání ukazuje, že se na daném místě zvýšilo prokrvení malých kapilár.

Někdy se nepodaří nazdvihnout kůži hned napoprvé. Důvody mohou být různé. Buď je kůže příliš tučná, nebo má ještě dostatečné vlastní napětí. Procedura by se měla opakovat tak dlouho, dokud na nazdvihnuté kůži bude vidět okraj vrásky.



## Tip z praxe

### Lifting obličjeje - omlazovací kúra

Manuální lifting obličjeje je nová neinvazivní technika masáže obličjeje, která patří k velice účinným úkonům v kosmetické péči. Lifting obličjeje dobře působí na vrásky vzniklé únavou, které výrazně zmenšuje. Podporuje imunitní systém. Tato technika je vhodná také při některých poruchách prokrvení a promaštění pleti.

Metoda vyhlazování obličjeje, která Vám poskytne okamžitý viditelný výsledek, po provedení masáže.

Masáž obličjeje má ze všech druhů masáží nejlépejší a maximálně relaxační účinky, a to především na centrální nervovou soustavu.

Masáž uvolňuje nahromaděné napětí ve tváři, výraz tváře se následně zjemní a změkčí. Masáž obličjeje pomáhá oddálit proces stárnutí, protože se díky ní výrazně zlepšuje krevní oběh, pružnost svalů. Navíc se masírovaná osoba cítí výborně, uvolněně a přímo září zdravím.

Doporučuje se 8-10 ošetření v intervalu 1-2x týdně, následně obvykle 1-2x měsíčně. Délka každé masáže je 40-60 minut.

Při samotné masáži se používají jednoduché masážní hmaty, které uvolňují veškeré obličjejeje svaly i tkáně.

*Pramen: <http://www.masaze-caslav.cz/>*

### Lifting - vyhlazovací masáž obličjeje

Vyhlazovací masáž obličjeje je oblíbená z důvodu ihned viditelných účinků, protože se zaměřuje na mimické svaly obličjeje. Má hloubkové a detoxikační účinky. Působí na příčinu vrásek a přispívá k lepšímu vyživování pokožky i samotných svalů. Je to z důvodu, že je obličjeje velmi citlivá partie, na které je mnoho reflexních zakončení. Reflexní účinek přispívá z 80 % celkovému zlepšení psychiky touto metodou.

Při masáži se používají jednoduché masážní hmaty, které uvolňují veškeré ztuhlé obličjejeje svaly a tkáně, povzbuzují krevní oběh, čímž se zlepšuje barva kůže

a prohloubí dýchání. Navíc dochází také k rychlejšímu odplavování odpadních látek. Při masáži dochází ke zrychlení metabolismu a tím k úbytku podkožního tuku.

Lifting – vyhlazovací masáž dokáže vyhladit pokožku; zvyšuje pružnost pokožky; brání vzniku vrásek; zpomaluje stárnutí pleti; dochází k prokrvení, lepšímu dýchání kůže, podporuje regeneraci; dochází k rychlejšímu odplavování odpadových látek; příjemně uvolní, působí tišivě na nervová zakončení; snižuje napětí v obličjejeje.

*Pramen: <http://www.masazedana.cz/>*

Kůže vytažená čtyřmi ošetřujícími prsty by měla zůstat „v tahu“ a prsty kosmetičky by se měly jemně pohybovat podél vrásky. Tlak prstů na horní části vytažené kůže by měl přitom být vyšší než na dolní části. Tím se přeruší pevná kolagenová vlákna. Pak se procedura na moment přerušuje – aby si kůže „oddychla“. A celá procedura se pak opakuje cca 10 minut. Záleží na počtu zón, které se mají takto ošetřovat. Pokud jsou ošetřovány dvě zóny s vráskami, pak se lze věnovat postupně jedné a druhé a vrátit se zpět k první zóně.

Stejný postup se aplikuje na vrásky pod očima nebo vrásky na čele: sevřít, uvolnit, pauza... a tak stále dokola.

### Závěrečná péče

Ošetřená místa je třeba na závěr zchladit, protože jsou podrážděná a začervenala. Obličjeje klientky je po masáži lehce vypnutý, a tak má zchlazení zároveň uvolňující efekt. Po zchlazení, cca 3 minuty, je možné aplikovat anti-aging sérum a lehce ho vmasírovat.

Pokud nebudou následovat žádné další kosmetické procedury, pak přichází na řadu lehký denní make-up.

Na závěr pak zákaznice dostane do ruky zrcadlo, aby si mohla prohlédnout efekt masáže. Je přitom dost možné, že výsledky budou patrné až po opakování procedury. V závislosti na hloubce vrásek se doporučují 1 až 2 další ošetření v rozmezí 14 dnů. Pokud ani tehdy nebude výsledek uspokojivý, pak se již parně jedná o natolik hluboké vrásky, které nelze manuální masáží odstranit.

red



Foto: Photospin

## Než přijde opravdové jaro

# Jak prožít mrazy se správně ošetřenou pletí

kem nebo pěnou. Na mírně navlhčený obličej nanese pleťové mléko a jemně rozetřeme po obličejí, potom setřeme vatovým tampónem.

V tomto ročním období by žena měla pleti věnovat zvýšenou péči a dopřát si u své kosmetičky třeba masáž a masku. Před masáží je vhodné ještě pleť „revitalizovat“, například aplikací vitamínů C

**M**razy zpomalují přirozenou funkci pleti, látková výměna stagnuje a dochází k omezené produkci kožního mazu. Ochranný kožní film je nedostatečný, a tak umožňuje mnohem rychlejší vysušování pokožky.

„Pleť se v mrazivých podmínkách začíná šupit, vyvolává pocit pnutí a svědění a je mnohem náchylnější k tvorbě erytémů a ekzémů. Aby nedocházelo k nevratnému poškození pokožky, je třeba co nejdříve tyto problémy odstranit,“ uvádí Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička francouzské značky přírodní kosmetiky GERNÉtic. „Důležitou denní ochranou je krém polomastného charakteru, který vytvoří na povrchu pokožky jemný mastný film. Ten kůži chrání před vnějším prostředím – mrazem a větrem. Večer doporučuji pokožku ošetřit dobrým výživným krémem mastnějšího charakteru. Při nízkých teplotách je vhodné používat přípravky, které doplní vodní deficit. Například hydratační masku lze použít klidně častěji, až 1-2krát týdně. Důležitá je i ochrana rtů, které mají tendenci praskat. Proto je vhodné každý večer nanést vrstvičku mastného výživného krému a nechat ji vstřebat. Přes den poté klasicky ochraňujeme rty ochrannými tyčinkami,“ dodává Alena Kimlová.

Právě v období měsíce února a března dostává naše pokožka velmi často opravdu „zabrat“. Například takový pobyt na horách pro ni znamená nárazové

střídání tepla a zimy v řádu okamžiku. Vždyť, kdo by se neudělal při lyžování v mrazivém větru na sjezdovce alespoň krátkou „zateplovací“ přestávku ve vyhřáté hospůdce pod sjezdovkou? Náš

***Rtůť teploměru se v posledních týdnech dostávala hluboko pod bod mrazu. Mrazivé počasí má veliký vliv na náš organismus včetně pokožky. Je tedy nezbytně nutné správně o ni pečovat.***

příjemný pocit ovšem znamená pro pokožku obličejí skutečný teplotní šok.

A kdo by neměl rád hory zalité březnovým sluncem? Nutno připomenout, že i tady pleť obličejí čeká reakce, která ji rozhodně neprospívá. V zimě si totiž často nepřipouštíme, že sluníčko má i v chladném počasí značnou sílu. Často tak zanedbáváme ochranu před UV zářením. Účinek UV je přitom v zimě zesilován odrazem od sněhových krystalů a pobytem na horách. Zdánlivě paradoxně lze pokožku při slunečním svitu na horách spálit rychleji než v létě u moře. Zdůrazňuje to i značka Syncare, která má v nabídce ucelenou řadu kosmetických produktů pro ošetření pleti v zimním a předjarním období.

Nepříjemné účinky zimy lze zmírnit také vhodným způsobem odličování. Nejšetnější odličování je pleťovým mlé-

nebo E v ampulích, a to nejen na obličej, ale také na krk a dekolt.

**Co se s pokožkou stane, pokud je péče zanedbána?**

Pokud je péče o pokožku v extrémních podmínkách dlouhodobě zanedbávána, dochází k nevratnému poškození pleti, tvoří se předčasné vrásky, pokožka se stává mnohem citlivější, náchylnější k různým onemocněním. Žena nemá pocit komfortu, pokožka se navíc špatně líčí.

**Jak následně postupovat, pokud byla péče zanedbána**

Následná péče se vždy odvíjí od stavu pokožky. Určitě je dobré podstoupit regenerační či intenzivní hydratační kúru. Nejlepším řešením je navštívit kosmetický salon a nechat si poradit odborníci.

ek



# *Unie kosmetiček*

*Unie kosmetiček  
sdružuje a podporuje  
kosmetičky, vizážisty a  
stylisty. Pořádá soutěže  
a poskytuje vzdělávání  
formou odborných  
seminářů a kurzů.*

*více na*



*Unie kosmetiček  
Moskevská 22  
470 01 Česká Lípa  
Česká republika*

*Tel./fax: +420 487 877 805  
GSM: +420 602 137 222  
Skype: uniekosmeticek  
e-mail: info@uniek.cz*

*[www.uniek.cz](http://www.uniek.cz)*

Rostlina zatracovaná  
i vychvalovaná

# Kosmetika z konopí je stále populárnější

**K**onopí seté (*Cannabis sativa* L.) je po staletí uznávanou a hojně pěstovanou užitkovou rostlinou. Jeho původním domovem je centrální Asie, odkud se postupně rozšířilo do celého světa - od chladných oblastí s málo intenzivním slunečním zářením až po slunečné subtropy. Konopí se ve světě pěstuje i dnes. Stále existují stovky odrůd této hodnotné hospodářské rostliny přizpůsobené podmínkám jednotlivých lokalit.

V současnosti je konopí ceněným zdrojem surovin pro průmysl a řemesla (vlákna), potraviny, kosmetický průmysl i lékařství (semena a květy).

Přínosem konopí je jeho schopnost růst i na chudších a znečištěných půdách, čistit je a zvyšovat jejich úrodnost. Kultury konopí navíc nevyžadují chemickou ochranu proti škůdcům ani plevelům. Proto může být konopí bez problémů pěstováno v režimu ekologického zemědělství.

Z hlediska lidské výživy jsou nejdůležitější potraviny získávané z konopných semen.

## Složení a účinek konopných semen

Jen málokterá rostlinná potravina světa se může měřit s výživovou hodnotou semene konopí. Z botanického hlediska je plod konopí ořech naplněný výživově výjimečně hodnotnými látkami. Obsahuje až 35% cenného oleje, 25% lehce stravitelných bílkovin, 30% vlákniny a také všechny důležité minerální látky,

vitamíny, chlorofyl či lecitin. Omamná látka delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) aktivní v marihuaně a hašiši se v konopném semeni nevyskytuje.

***Konopí je v současné době ceněným zdrojem surovin pro průmysl a řemesla (vlákna), potraviny, kosmetický průmysl i lékařství (semena a květy). Konopný olej obsahuje nejnižší podíl nasycených tuků. V konopném semeni nenajdeme lepkovou bílkovinu gluten obsaženou v pšenici, žitě či ovsu. Je proto žádoucí součástí bezlepkové diety. Ideální je konopný olej také pro kosmetické účely.***

Od nepaměti sloužila konopná semena (semenec) nejen ke krmení hospodářských zvířat, ale používala se také jako potravina. Složení konopného oleje je příznivé pro tvorbu a obnovu buněk v lidském těle. Ideální složení nenasycených mastných kyselin a vysoký obsah edestinu - bílkoviny, ze které si tělo vytváří imunoglobulin - pomáhají posilovat imunitní systém organismu. Těchto vlastností se využívá nejen pro lékařské účely, např. při léčbě tuberkulózy, AIDS nebo rakoviny, ale také v kosmetickém průmyslu. Kosmetika „z konopí“ je v současné době stále populárnější.

Konopí má ze všech rostlin nejvyšší obsah esenciálních mastných kyselin (EMK). Konopný olej získávaný lisováním semen obsahuje vysoký podíl ky-

seliny linolové (omega-3, 56%) a alfa-linolenové (omega-6, 18%), což je pro lidský organismus nejvhodnější poměr. Unikátní je obsah kyseliny gamma-li-

nolenové (omega-9, 2 - 6%). EMK si lidský organismus nedokáže sám vytvořit, musí být přijaty v potravě. Jsou přitom nezbytné pro slučování buněčných membrán a mitochondrií. Dále snižují hladinu cholesterolu a tuku v krvi, čímž předchází arterioskleróze, srdečnímu infarktu i mrtvici. Podílejí se na tvorbě tkáňových hormonů a významně se tak účastní látkové výměny.

## Pozitivní účinky se využívají i v dermatologii

Studie dokládají pozitivní účinky požívání konopných semen při léčbě lupénky (neurodermitis) a dalších onemocnění kůže. Ty jsou často způsobeny právě nedostatkem esenciálních mastných kyselin. Méně než 100 gramů konopných



## Složení konopného semene

	Hodnota na 100g konop. semen	Denní potřeba /dospělý		Hodnota na 100g konop. semen	Denní potřeba /dospělý
Voda	5,5-6 g		Provitamin A (betakaroten)	5-6 mg q	1,5-2 mg
Olej (triacylglycerid)	30-35 g		Vitamín 81 (thiamin)	0,9 mg	1,0-1,5 mg
Protein	22-25 g		Vitamín 82 (riboflavin)	1,1 mg	1,4-2,0 mg
Uhlovodany	35-37 g		Vitamín 83 (niacin)	2,5 mg	10-25 mg
Popel	5-6 g		Vitamín 86 (pyridoxin)	0,3 mg	2-4 mg
Nerozpustné zátěžové látky	32-33 g		Vitamín 812 (kyanokobalamin)	stopy	1,3 \.lg
Rozpustné zátěžové látky	2,5-3,5 g		Vitamín C (kyselina ascorbinová)	1,5mg	75-100 mg
			Vitamín D (kalciferol)	stopy	10-25 \.lg
			Vitamín E (alfa-tokoferol)	3mg	5-30 mg

## Mikrovýživné látky (stopové prvky) v konopných semenech

	mg/100g		mg/100g		mg/100g
Fosfor	8,302	Kadmium	0,3	Platina	9,2
Kalium	6,170	Chrom	0,65	Rtuť	<0,001
Magnesium	6,059	Železo	179,00	Selen	stopy
Síra	2,394	Germanium	2,7	Stříbro	0,4
Vápník	1,680	Jod	0,8	Stroncium	7,3
Hliník	54,0	Kobalt	0,5	Thorium	8,1
Antimon	1,750	Měď	12,0	Titan	1,8
Arsen	0,3	Latium	0,06	Vanad	0,8
Baryum	6,5	Mangan	95,5	Wolfram	1,8
Beryllium	0,04	Molybden	0,5	Zinek	82,0
Olovo	0,03	Natrium	22,0	Cín	2,6
Bor	9,5	Nikl	5,0	Zirkonium	1,2

semen, resp. 30 gramů oleje dokáže vyrovnat hladinu EMK a výrazně zlepšit stav pacientů.

Na rozdíl od léčby kortikoidy se jedná o léčbu bezpečnou, efektivní, bez vedlejších účinků. Podobný úspěch zaznamenávají konopné potraviny při léčbě premenstruačního syndromu a revmatické artritidy.

Konopný olej obsahuje nejnižší podíl (8%) nasycených tuků. V konopném semeni nenajdeme lepkovou bílkovinu gluten obsaženou v pšenici, žitě či ovsu. Je proto žádoucí součástí bezlepkové diety. Ideální je konopný olej také pro kosmetické účely. Kromě nenasycených mastných kyselin obsahuje také chlorofyl,

fytoosteroly a minerály, velmi dobře se vstřebává do pokožky a má schopnost harmonizovat stav kožních buněk, vyrovnávat hydratační, lipidovou i pH rovnováhu pokožky, obnovovat přirozený ochranný mikrofilm a zvyšovat odolnost pokožky vůči negativnímu působení okolního prostředí. Navíc je hypoalergenní a dá se výborně kombinovat s dalšími rostlinnými extrakty a oleji.

V Čechách začala čistý konopný olej jako první využívat firma Cannabis Pharmaderm, která vyvíjí, vyrábí a na trh dodává kosmetiku z léčivého konopí pod značkou Cannaderm.

Současná nabídka konopné kosmetiky zahrnuje masti, krémy, emulze, balzámy,

## Není konopí jako konopí

Konopí zahrnuje tři rody:

- **Konopí indické**, které je zakázané pěstovat pro jeho vysoký obsah psychoaktivních látek zvaných tetrahydrocannabinoly (THC);
- **Konopí plané** – jednoletý plevel, rostoucí volně na rumišťích a skládkách;
- **Konopí seté** – kulturní, nebo také technické, využívané v průmyslu pro svůj vysoký obsah celulózy a ligninu, pro velmi pevná, kvalitní lýková vlákna, dále pro semena s vysokým obsahem oleje a pro cenné pazdeří.

Vegetační doba trvá 100 - 120 dní.

*Pramen: Konopářský svaz České republiky*

šampony a další produkty. Pro všechny je společné, že je jejich součástí přírodní olej ze semen technického konopí, který nemá žádné návykové nebo psychotropní účinky.

Kosmetika z konopí pomáhá především při prevenci či léčbě kožních problémů. Při mechanickém poškození kůže dokáže podpořit přirozenou regeneraci. Pomáhá také při bolestech kloubů a zad, při zánětech, ale i při popáleninách nebo při různých poranění kůže. Dá se použít i při opalování na slunci nebo v soláriu

*Pramen: Hemp Production a Cannaderm*

# Znovuobjevení vlastní tukové tkáně

**P**lastická chirurgie je lékařská specializace se zaměřením na úpravu tvaru a funkce. Kromě její nejznámější odnože, estetické chirurgie, obsahuje také řadu dalších jiných oblastí. Chirurgie ruky, chirurgie popálenin, mikrochirurgie nebo dětská chirurgie a liposukce.

Špičkové plastické chirurgie klinik jsou vybaveny nejmodernějšími technickými a přístrojovými vybavením. Samozřejmě je dozor lékaře - anesteziologa po celou noc.

Plastická chirurgie obnáší liposukci, operaci víček, zvětšení či zmenšení prsou, modelace prsou, plastiku obličejové a krku, plastiku a rozšíření rtů, plastiku nosu, plastiku břicha, stydkých pysků, plastiku genitálie mužů, gynekomastie, plastiku uší, plastika stehna a paží, odstranění křečových žil, transplantace vlasů

*Plastická estetická chirurgie se stala běžnou součástí života celé naší populace bez ohledu na věk a pohlaví, sociální či pracovní postavení. Díky plastické operaci dochází ke zkvalitnění života, zlepšení vnímání svého já a usnadnění integrace do společnosti.*

Zaměstnanci klinik plastické chirurgie jsou vysoce specializovaní odborníci se smyslem pro individuální přístup ke každému klientovi. Při osobních konzultacích či v e-mailové korespondenci předávají erudované odpovědi na své dotazy z široké oblasti prováděných plastických operací.

Operační sály i ostatní provozy kliniky musí být moderně zařízené a nabízet veškerou technologickou podporu pro lékaře a ostatní personál pracující, stejně jako pro klienty.

## Mládí i v šedesáti

Dosud se za střední věk označovalo období mezi čtyřicátým pátým a pětadesátým rokem života.

Plastické operace však mění nejen vzhled lidí, ale také jejich pocity a vnímání věku. Odvětví estetické medicíny tak postupně posouvá hranici středního věku nahoru... takže bude začínat patrně až v šedesáti.

## Rozhovor s Andrejem Sukopem, MD, Ph.D., lékařem Laser Plastik kliniky v Prahy 1.

**Jaké nové metody v plastické chirurgii zaznamenávají úspěch u lékařů i u pacientů?**

Posledních několik let dochází k „znovuobjevení“ použití vlastní tukové tkáně pacienta. Tuková tkáň se v plastické chirurgii začala používat krátce po zavedení liposukce do praxe plastické chirurgie. Posledních pět pozorujeme na kongresech plastické chirurgie prezentování nových metod a přístupů využití vlastní tkáně pacienta.

**V čem je vlastní tuková tkáň pro pacienta takovým přínosem?**

Jde o nejdostupnější a největší rezervoár kmenových buněk, které příznivě ovliv-



Foto: Sárka Jansová

ňují hojení a regeneraci tkání. Pokud tedy aplikujeme tuk (lipofiling), pak můžeme nejen doplnit objem tkáně, ale zároveň významným způsobem zlepšíme kvalitu jizev, kůže. Výsledek je ovlivněn mnoha faktory, záleží na odběru tkáně, jejím zpracování a aplikaci a v neposlední řadě i na místě, kam tuk aplikujeme. Obecně lze říci, že čím lépe je oblast prokrvena, tím lépe dochází k přihojení. Proto jsou výsledky při aplikaci tukové tkáně do obličeje tak vynikající ve srovnání s jinými partiemi, kde dochází k většímu vstřebání tuku a je nutné lipofiling opakovat. Pro zlepšení přihojení tukové tkáně je možné ji obohatit o vlastní kmenové buňky.

Koncentrovaná tkáň obsahující kmenové buňky se získá ve speciálním přístroji, kam dáme první část odsátého tuku pacienta. Do druhé části odsáté, očištěné a připravené tukové tkáně pak tento koncentrát tukových buněk přidáme a získáme vysoce obohacenou tukovou tkáň o kmenové buňky, kterou pak aplikujeme.



**Další novou metodou tzv. PRP (plate rich plasma = plazma obohacená krevními destičkami), která může nejen zlepšit hojení ran, ale i kvalitu kůže, je použití vlastní krve pacienta. Jak to funguje v praxi?**

V praxi to vypadá tak, že se pacientovi odebere například kolem 100 ml nesrážlivé krve a ve speciálním přístroji se od sebe oddělí červené krvinky a plazma. Z plazmy se navíc získá další koncentrát plazmy, která je obohacená o krevní destičky. Krevní destičky ob-



sahují velké množství růstových faktorů a substancí které se významnou měrou podílí na hojení tkání.

Obě metody, jak transplantace tuku, tak PRP je možné s výhodou kombinovat a výrazně zlepšit přihojení tukové tkáně. Obě metody používám rutinně, například při operaci faceliftu, kdy prosté mechanické vypnutí obličeje doplníte o lipofiling s PRP a docílíte neuvěřitelného omlazení obličeje dané zlepšením kvality kůže, včetně výrazného zkrácení rekonvalescence na pár dní.

Obě metody mají jedinou nevýhodu a tou je cena použitých přístrojů a setů, které zvyšují cenu operace v řádech desítek tisíc.

#### **Na jaké zákroky se vy osobně specializujete?**

V současné době, chcete-li poskytovat péči na té nejvyšší úrovni, je ideální se specializovat na určité typy operací. Díky velkému počtu provedených operací získáte neocenitelné množství zkušeností, které Vám umožní pak u každého pacienta operaci provést na míru do posledního detailu.

V soukromé praxi se specializuji na operace obličeje a prsou. Mezi nejžádanější typy operací obličeje patří především operace víček a facelifty, u prsou jsou to modelace a jejich zvětšování.

#### **Je pravda, že zájem mužů o plastickou chirurgii narůstá?**

Počet operovaných mužů rok od roku stoupá. Jedná se především o operace víček, které zvláště u mužů, vedou k úlevě

od únavy, dané velkým nadbytkem kůže. Operace mají tedy dopad nejen estetický, ale i zdravotní.

*Sárka Jansová*

#### **Často využívaná liposukce**

Jedná se o operační zákroky, kterými se odstraňují neesteticky působící tukové vrstvy v podkoží. **Cílem liposukce není pouze redukce tukové tkáně co do množství, ale i vylepšení tělesných proporcí, dosažení harmonické siluety a zlepšení či vymizení případné celulitidy.**

Efekt výkonu bývá trvalý, protože tuk se odsává nebo rozpouští a odsává. Tělo dospělého člověka není schopno reprodukovat (množit nebo dělit) tukové buňky, jejich počet je po zákroku v budoucnu již neměnný.

Moderní liposukce se provádí i ambulantně. Výkony se provádějí ambulantně, pouze v místním znečistlivění a velmi šetrnou technikou. Odpadá nejen nutnost hospitalizace, ale i případná zdravotní rizika spojená s celkovou anestesií. Pacient je během operace mobilní a ošetřované partie je možno posuzovat vestoje, což zlepšuje konečný estetický efekt.

Doba nošení speciálního elastického prádla se výrazně zkrátila, a to v případě tumescenční liposukce na 12-14 dnů, v případě laserové liposukce bývá ještě kratší.



**Křečové žíly  
se nevyplácí  
podceňovat**

## Estetický nedostatek? Ne civilizační onemocnění

**U**nás se problém křečových žil týká každé třetí ženy a každého čtvrtého muže. Křečové žíly postihují především dolní končetiny. Aby se krev z dolních končetin odvedla zpět k srdci, musí překonat gravitaci, v čemž jí pomáhá uspořádání hlubokých žil dolních končetin a pak také celá řada podpůrných mechanismů, v podobě umístě-

kteří při své práci stojí, mají křečové žíly častěji, než ostatní pracující. Těhotenství je další rizikový faktor, při kterém dochází k mechanickému útlaku pánevních žil a pak také k výrazným hormonálním výkyvům. Onemocnění se někdy může vyskytnout také u pacientů s hlubokou žilní

### Velmi důležitá prevence

Dostatek pohybu je tou nejlepší prevencí. Pokud ale již křečové žíly člověk má, pak by se měl raději vyhnout sportům se statickou zátěží jako je např. vzpírání, ale i jízda na koni. Při těchto sportech se v žilách výrazně zvyšuje tlak a je ome-

***Křečové žíly nebo také varixy mnozí považují především za estetický nedostatek, ve skutečnosti jde o civilizační chorobu, jež se v případě neléčení či špatné léčby, může velmi snadno zkomplikovat.***



ní žil do svalů. Při stahu svalu dochází i k tlaku na samotné žíly, což napomáhá ve vytlačování krve směrem nahoru k srdci. Aby nedocházelo ke zpětnému průtoku, jsou tyto žíly vybaveny chlopněmi. Pokud dojde k oslabení pevnosti žilní stěny, zvyšující se tlak žílu rozšiřuje a chlopně nedomykají. Krev se hromadí, dochází k přetlaku, žíla se natahuje a v konečném důsledku získává typický vinutý průběh.

Hlavní příčinou vzniku křečových žil je až z 80% dědičnost. Svou roli hraje i životní styl, nadváha a zaměstnání. Lidé,

trombózou, při vrozených vadách hlubokého žilního systému, po chirurgickém zákroku a úrazu, kdy může dojít k zánětu.

### Křečové žíly jsou obvykle patrné na první pohled

Prozradí je prosvítající, modré až fialové, rozšířené, vinuté žíly, o průměru dvou a více milimetrů. Nejčastěji si lidé ztěžují na pocit napětí a tíže dolních končetin, zvláště večer po denní námaze a horku. Časem se mohou přidat otoky kolem kotníků a v posledním stádiu dochází k tmavému zbarvení kůže a její zatvrdnutí v oblasti bérců, někdy i vznik obávaných vředů. Nemusí to být ale pravidlem. Celou řadu lidí trápí bolesti nohou bez viditelných známek, že se jedná o varixy.

V každém případě by lidé hned při prvních příznacích na křečové žíly měli vyhledat žilní specialisty. Čím dříve začnou problém řešit, tím snadnější budou léčebné metody a i nemocní získají jistotu, že se problém již dál nebude rozvíjet.

zena žilní cirkulace. Naopak vhodné je plavání či jízda na kole.

Předcházet křečovým žilám lze i zdravým životním stylem, správným jídelníčkem či dostatečným pitným režimem. Při dlouhém sezení je dobré podpořit lepší cirkulaci krve v dolních končetinách jejich procvičováním, např. krouživými pohyby chodidel. Dobré je si i denně udělat přestávku na 10 - 15 minut a dát si nohy nahoru. Nohám prospívá i jejich sprchování střídavě teplou a studenou vodou, kdy studenou vodou by se mělo vždy i končit.

Při sezení se doporučuje nedávat nohu přes nohu. A především ženy by se měly vyvarovat kombinované hormonální antikoncepci s estrogyeny a kouření.

### Správná diagnóza je základ

Obtíže nemusí vždy odpovídat velikosti křečových žil a tak je zapotřebí provést odborné vyšetření. Výhoda specializovaných cévních klinik spočívá ve zku-



## Nejčastější mýty

**Když křečové žíly nebolí, není nutné je léčit**

Křečové žíly často nebolí, nicméně postupem času se dále vyvíjejí a s tím mohou přijít i bolesti nohou. Nicméně čím později začnete problém s křečovými žilami řešit, tím jsou výsledky operací horší, doba rekonvalescence je delší a samozřejmě je horší i výsledný efekt. Proto je dobré problém zachytit již v samotném počátku.

**Pokud se z nohou odstraní velké množství křečových žil, budou pak tyto žíly v žilním systému chybět a zbývající žíly jsou více zatěžovány.**

Křečové žíly jsou patologický stav, při kterém nemocné žíly neplní svou funkci spočívající ve vedení krve zpět k srdci. Ať je křečových žil na dolní končetině jakékoliv množství, jsou vždy nemocné a po jejich odstranění nemohou chybět, protože neplní žádné funkce, ba naopak jsou místem vzniku komplikací typu zánětů, krvácení a bércových vředů.

**Ženy s křečovými žilami by se neměly holit depilačním strojkem.**

Jelikož křečové žíly jsou dispozičně vrozené dědičné, nemá depilace, tedy dočasné odstranění ochlupení, vůbec žádný vliv na rozvoj křečových žil, ať se jedná o používání různých druhů vosků, nebo i zmiňovaný strojek na vytrhávání chloupků. Ani laserová epilace, která je schopna trvalého odstranění ochlupení destruktivním působením na zárodečnou část chlupu - vlasovou cibulku, kterou zničí, nevyvolává ani nezhoršuje křečové žíly.

šenostech, kvalitě personálu a zároveň v přístrojovém vybavení.

„Vyšetření pomocí barevného duplexního ultrazvuku s vysokou citlivostí a rozlišovací schopností, podrobně ukáže, jak to s cévami klienta skutečně vypadá. Ultrazvuk umí rozlišit zdravou žílu od nemocné funkčně i anatomicky. Pomůže nalézt počátek žilního postižení a také naplánovat přesně cílenou operaci. To vše neinvazivně a bezbolestně, s možností toto vyšetření kdykoli opakovat,“ vysvětluje MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky na Praze 1.

Na základě tohoto vyšetření odborník doporučí nemocnému nejefektivnější řešení, které mu zaručí i následnou rychlou rekonvalescenci.

„Operaci je vhodné provést takovým způsobem, aby se křečové žíly nevracely, a nemusely proto být znovu operovány. Samozřejmě dispozice pro vznik křečových žil nelze odstranit ani operací, ani laserem, nicméně kvalitním výkonem operátora a změnou životního stylu lze i tato rizika minimalizovat,“ upozorňuje MUDr. Schütz.

### Po zákroku okamžitě domů

Ne vždy řešení křečových žil vyžaduje jakýkoliv zásah. V počátku onemocnění často postačí kompresivní punčochy a změny životního stylu.

Léčba pokročilého stavu křečových žil může být různá. „Na klinice používám všechny v současné době dostupné nejmodernější metody, které pravidelně kombinuji. Patří k nim katetrizační metody, laserové a radiofrekvenční, sklerotizace, či populární flebektomie. Nezastupitelnou roli má stále operace na základě cévně chirurgických pravidel. Zákrok je ambulantní, takže v den operace může klient odejít domů,“ vysvětluje doktor Ota Schütz, který na své klinice provádí stovky operací ročně.

Novinkou v léčbě křečových žil je velmi výkonný diodový laser pro nitrožilní katetrizační léčbu křečových žil, který je díky vlnové délce 1470 nm méně bolestivý a hlavně výrazně výkonnější. Jeho technologickou výhodou oproti předchozím laserům je změna směru působení laserového paprsku, a to z původního lineárního do současného radiálního působení.

„Nemocného zákrok tímto laserem nejen méně bolí, ale po zákroku nemá ani nepříjemné modřiny, které se objevovaly u zákroků starším typem laseru,“ potvrzuje MUDr. Ota Schütz.

red

Primář MUDr. Ota Schütz,  
Žilní klinika,  
Mezibranská 17/1592, Praha 1,  
[www.zilniklinika.cz](http://www.zilniklinika.cz)

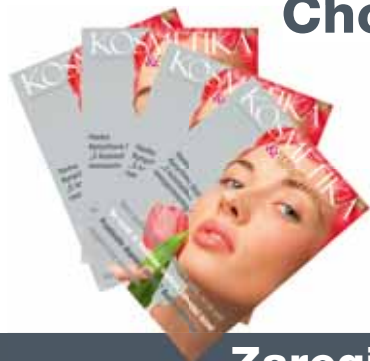
- inzerce

**Chcete dostávat elektronický časopis**

**KOSMETIKA**  
& Wellness

**pravidelně?**

**Zaregistrujte se na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz).**





## Začal rok draka

# Spa rituály z dálného východu

kterí si stěžují na celkovou fyzickou únavu, pocity těžkých nohou a stres. Sothys Paris nabízí hodinové ošetření, které doprovází příjemná vůně třešňových květů a lotosu, jež stimuluje smysly a podporuje navození hluboké relaxace. Na začátku rituálu je provedena lehká manuální masáž přes osušku pro celkové uvolnění svalstva a napětí těla.

### Thajská chrámová masáž

Tradiční thajská chrámová masáž je souborem mistrných technik, při kterých se pomocí manipulačních cviků a akupresury na energetické body těla uvolňuje napětí a bolest svalů a kloubů. Masáž přináší celkovou relaxaci, pocit nově nabitě vitality a duševní rovnováhy.

V minulosti se thajské masáže praktikovaly pouze v buddhistických chrámech. Zakladatelem thajské masáže je podle dochovaných zdrojů indický lékař a Buddhův současník Jivaka Kumar Bhoccha. Dnes se thajské masáže praktikují po celém Thajsku, počínaje chrámovými školami thajské masáže, přes nemocnice až po masážní salony různých úrovní.

Thajské masáže – doporučení: thajská masáž pomáhá jako doplněk k aktivnímu způsobu života; slouží k urychlení regenerace po sportovním výkonu; je vhodná při stavech dlouhodobé únavy a stresu; pracuje nejen s pohybovým aparátem, ale i s energetickými drahami, proto je doporučována jako doplněk k léčení mnoha onemocnění.

Kontraindikace: thajská masáž se nedoporučuje při nachlazení, horečnatých stavech; při pooperačních a poúrazových stavech; při vysokém krevním tlaku, či při větších potížích s křečovými žilami; při menstruaci, v těhotenství a měsíc po porodu.

Typy thajské masáže:

Thajské masáže mají dva základní směry. Severní styl thajských masáží je vyučován

na klinice v Chiang Mai a známější jižní styl vyučovaný v Chrámu Wat Pho. Thajská masáž Temple classic je tradiční thajskou masáží ve své nejpůvodněj-

**V pondělí 23. ledna 2012 začal v Číně Rok draka.**

**Po klidném roce Zajíce je očekáván velkolepý nástup vlády mocného a vznešeného Draka, který probudí smysly, dodá energii a dá odvalu riskovat. Připomeňme si některé osvědčené masážní rituály z dálného východu.**

ší podobě, jak je po staletí vyučována a praktikována.

- Tradiční thajská masáž
- Foot relax - thajská masáž nohou
- Spirit of Siam - bylinná thajská masáž
- Queen's park - thajská olejová masáž
- Dark side - thajská masáž zad
- Orient Premium
- Thai Silk - thajská prenatalní masáž.

Pramen: *Mystic Temple*, <http://www.mystic-temple.cz>

### Japonský rituál Hanakasumi

Tělový rituál Hanakasumi slouží pro uvolnění těla a především mysli. Vychází z japonských tradičních rituálů, jejichž základem jsou koupele pro očistu těla i duše. Procedura je vhodná pro ženy i muže každého věku a všechny typy pokožky. Hodí se zejména pro klienty,

Poté se nanáší teplý peeling na celé tělo a nechá se působit 10 minut.

Zatímco peeling působí, zákazník se uvolní se při relaxační masáži nohou na bázi reflexologie, která harmonizuje energetické toky, stimuluje cirkulaci krve a životní energii.

Po odstranění peelingu následuje masáž celého těla a závěrečná masáž zad přes osušku, která vás navrátí do stavu naprosté harmonie těla i duše.

Pramen: *ELEGANCE s.r.o.* - zastoupení luxusní francouzské kosmetické značky *SOTHYS Paris pro Českou republiku*, <http://www.sothys.cz>

### Qi-masáž

Taoistické masáže jsou systémem masážních technik využívajících energie Qi a Lingqi. Vychází z taoistické tra-



tsu se neprovádí přes oblečení, takže je třeba obnažit části, které se masírují. Standardně se provádí masážní sestavu obecně prospěšná pro celé tělo, lze se však více zaměřit na konkrétní partii či nechronický problém menšího rozsahu, ať už fyzický či zdravotní. Kdo chce pracovat na rozsáhlejších či více vnitřním problému, využije spíše shiatsu, které je v takovém případě vhodnější, resp. čínská masáž by použila podobných metod jako při shiatsu.



Jednak jsou účinky přímé, spočívající v přímém působení masážních hmatů. Sem patří především uvolnění ztuhlých svalů, povzbuzení krevního oběhu, ale i uvolnění kloubů. Vhodná je pro zaměření na konkrétní fyzický problém. Potom jsou to účinky přenesené, vyvolané uvolněním meridiánů a masírováním tlakových bodů. Sem patří zbavení přenesené bolesti, např. hlavy, posílení imunitního systému, pocit odlehčení a rozproudění energie. Případně ještě specifické uvolňující či posilující účinky, pokud se pracovalo na konkrétním problému.

Pramen: Etno studio,  
<http://www.oazamimocas.cz>

diční čínské medicíny (TČM) a opírají se o nauku o yinu a yangu a teorii pěti elementů.

Při léčbě taoistickou masáží se pracuje s vnitřní energií Qi a vesmírnou energií Lingqi, ne nepodobnou energií Reiki. Schopnost vnímat energii Qi u pacienta a pracovat s ní, stejně jako znalost principů TČM, usnadňují diagnostiku problému a umožňují přesnější a efektivnější léčbu zdravotních problémů.

Nedílnou součástí taoistických masáží je i vlastní masážní technika zaměřená na využívání akupresury, reflexní tlakové terapie a zvláštních dovedností jakou je např. technika „železných prstů“.

Pramen: <http://www.ccak.org/masaze/>

### Bali masáž

Tato masáž pochází z Indonésie. Z královského paláce se rozšířila dál a dnes patří ke každodenní péči o tělo. Je praktikována již po staletí a jednotlivé techniky se liší od ostrova k ostrovu. Dalo by se říci, že se liší od vesnice k vesnici, proto přesně definovat indonéskou masáž je téměř nemožné.

Masáž může mít formu intenzivní - posiluje fyzickou kondici člověka. Přímo působí na svalový aparát, mizní a krevní oběh.

Druhá forma je relaxační - uvolňuje a harmonizuje celý organismus.

Jedno však mají společné, pro dosažení optimálního účinku se vždy provádí masáž celková.

Na masáž se používají oleje plné vůní např. jasmínový, levandulový, olej s lotosovým květem, mandlový olej atd.

Indikace masáže: Blahodárně působí hned na několik systémů najednou. Povzbuzuje mizní a krevní oběh, nervovou soustavu, zažívací trakt a v neposlední řadě imunitní systém.

Kontraindikace: nádorová onemocnění, horečnatost, infekční a virová onemocnění, poranění a jiné akutní stavy, srdeční a jiné vážné choroby, vysoký a nízký krevní tlak, těhotenství, křečové žíly, po jídle.

Pramen: Helbea, <http://www.helbea.cz>

### Čínská tlaková masáž

Čínská masáž používá široký repertoár masážních hmatů, počínaje třením, hnětením, chvěním, přes protahování, manipulace a nápravy kloubů až po tlakové techniky a bodování na jednotlivých meridiánech.

Čínská tlaková masáž se provádí na masážním lehátku zčásti bez oleje, zčásti s olejem. Na rozdíl od japonského shia-

- inzerce

Chcete dostávat elektronický časopis

KOSMETIKA  
& Wellness

pravidelně?

Zaregistrujte se na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz).





Na návštěvě  
v Lázních Bělohrad

# Program pro štíhlou linii

**neraci těla:** Cvičení s fyzioterapeutem, koupele, klasická masáž, přírodní slatinový zábal, suchý uhličitý zábal a přístrojová regenerace.

Monika Divišová přidává další specifika Slim Programu: „Důležitá je pravidelnost stravování. Slim Program je sestaven tak, aby byl klientům zajištěn optimální přísun živin ve formě kvalitního a nutričně vyváženého jídla s cílem „do-vyživení“ organismu. Jedině tak zajistíme postupné zrychlování metabolismu

**T**o jsou základní myšlenky redukčního konceptu **Slim Program**, sestaveného týmem nutričních poradců pražského centra Wellnessia ve spolupráci s odborníky Spa resortu Tree of Life v Lázních Bělohrad. Efektivní pobytový program upřednostňuje léty prověřený systém individuální terapie, který je zárukou dosažení a udržení požadovaných výsledků.

„Redukční program ve Spa resortu Tree of Life je skvělým startem na cestě k optimální váze. Nejenže si dopřejete veškeré výhody, které nabízí pobyt v lázních (koupele, masáže, cvičení...), ale navíc budete pod osobním dohledem nutričního poradce. Ten vám, po lékařském vyšetření zahrnujícím přístrojové měření Bodystat, krevní testy, měření krevního tlaku a následné vstupní konzultaci, sestaví osobní jídelníček. Během vstupní konzultace se detailně řeší aktuální zdravotní stav, způsob dosavadního stravování, kondice a celkový životní styl. Po dobu pobytu v lázních se nemusíte o nic starat. Nutričně i energeticky vyvážené menu je připravováno v kuchyni hotelu a vy jen pravidelně dodržujete intervaly jídel. Nutriční poradce s vámi probere vše potřebné včetně toho, jak si dosaženou váhu dlouhodobě udržet. K programu patří i další aktivity, které podpoří hubnutí. Individuální cvičení, nordic walking, běžecký trenážér či lymfodrenáže k modeláži problémových partií. Ve spa resortu čeká bezpečné a zdravé hubnutí, ve kterém pak můžete pokračovat i doma podle individuálně vytvořeného plánu a jídelníčku,“ potvrzuje Monika Divišová z týmu nutričních

poradců centra Wellnessia, které patří k průkopníkům osobního wellness koučinku v ČR a bylo přizváno i k realizaci inovativního lázeňského Slim Programu.

***Nastartovat zdravé hubnutí, osvojit si základy vyváženého stravování, najít tu správnou pohybovou aktivitu, to vše s lázeňským servisem, bez stresu a zbytečných chyb. A dozvědět se, jak pokračovat v domácím prostředí.***

## **Základem jsou tři principy**

Základem úspěchu Slim Programu jsou tři osvědčené principy, které se navzájem doplňují.

\* **Pravidelný monitoring odborníků, lékaře a nutričního specialisty:** Na základě speciálních měření a vyšetření jsou klientovi individuálně doporučeny procedury, dieta a cvičení. Jejich efekt je pravidelně kontrolován a na základě výsledků je program podle potřeby upravován.

\* **Individuální nutriční plán:** Součástí plánu je vyvážený jídelníček přizpůsobený kalorické a nutriční potřebě klienta. Hlavním cílem je doplnění všech důležitých živin, a to v atraktivní formě chutných, zdravých jídel. Nechybí ani pitná kúra, výběr vhodných nutričních doplňků a aktivity pro komplexní podporu redukce váhy. Mezi ně patří cvičení v bazénu s trenérem, nordic walking, fitness a také ošetření specializovanými přístroji, nezbytná pro redukční efekt.

\* **Vybrané procedury napomáhající dosažení optimálního redukčního i zdravotního výsledku a celkové rege-**

a trvalou redukci tuků. Samozřejmostí je pět jídel denně: snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře. Díky tomuto pravidelnému režimu se stabilizuje hladina krevního cukru, což je opět velmi důležitý faktor nejen pro hubnutí, ale i pro podporu zdravotního stavu a prevenci cukrovky. Kalorická hodnota je stanovena pro každého klienta individuálně na základě vstupních měření a konzultací. Šance na úspěšnou redukci podstatně zvyšuje pravidelný pohyb. Při pohybu tělo dostává zvýšené množství kyslíku, také se postupně zvyšuje metabolismus a svalová hmota, což jsou aspekty hrající významnou roli v procesu spalování tuků. Pohyb v rámci Slim Programu je zaměřen na aerobní aktivity ve správné tepové frekvenci nezátěžující pohybový aparát a cvičení orientované na celkovou pohyblivost, protahování a regeneraci.“ Slim Program je rozvržen na minimálně 14 dní, ale je možné jej libovolně prodloužit. V nabídce Lázní Bělohrad je po celý rok.

**Pramen: Wellnessia**



Může se hodit...

# „Příruční“ wellness slovníček „L - M“

**Laconium parní lázeň** - příjemně teplá a relativně suchá „prohřívárna“ s názvem laconium byla vyhledávána už v antickém Římě. Keramicky vykachličkovaný prostor vyhříváný na cca 60 – 65° C. Je určeno pro všechny, kterým nedělá dobře pocení při vysokých teplotách např. v sauně. Tepelný efekt v laconiu je dosažen vyhříváním suchým sálavým teplem, které je vyzařováno z vyhříváných stěn místnosti, podlah, případně stropu a lavic. Při pravidelném navštěvování zlepšuje imunitní systém.

**Lomi Lomi** - havajská masáž Lomi Lomi je terapie, která svými relaxačními a terapeutickými účinky patří mezi nejoblíbenější způsoby odpočinku. Vychází z velice jemných a plynulých technik pocházejících z havajských ostrovů. Při masáži dochází k harmonizaci těla a duše nejen masírovaného, ale i maséra.

**Lulur** - starověká východní léčba, která se používá na ostrovech Bali a Jáva. Exotická, smyslná a ozdravující masáž aktivuje krevní oběh, zlepšuje tonus tkáně, vyrovnává fyziologické pH a hluboce hydratuje pokožku. Lulur znamená v jávském jazyce „povlak na kůži“. Rituál byl praktikován od 17. století v palácích centrální oblasti Jávy. Tento peeling působí protizánětlivě a antibakteriálně a odjakživa byl používán jako očištná procedura pro budoucí indonéské nevěsty.



Foto: Photospin

*Na tomto místě se postupně věnujeme výkladu některých pojmů používaných v oblasti péče o krásu a o tělo.*

**Lymfodrenáž** - speciální masážní technika, která podporuje drenáž tkání a urychluje průtok lymfy, neboli mízy, lymfatickým řečištěm.

**Magnetická terapie** - léčba pomocí magnetů byla známá již před staletími, ale základy moderní magnetické terapie vznikly až koncem 19. a počátkem 20. století současně s rozvojem fyziky, chemie a elektrofyziologie. Nejvíce používanou formou je tzv. pulzní magnetoterapie, která je vlastně určitým druhem elektroterapie. Proti ní má hlavní výhodu v tom, že u ní není možné lokální poškození elektrickým proudem. Jinak lze magnetoterapii použít i formou bodových magnetů (např. vložky do bot, čelenky, náramky atd.), pitím zmagnetizované vody a různými dalšími způsoby při regeneraci buněk, zmírnění bolestí, relaxaci, otocích, protizánětlivých terapiích atd.

**Marma masáž** - slovo marma pochází ze sanskrtu, starověkého jazyka Indie a v překladu znamená tajný, citlivý nebo zranitelný. Systém marma bodů je důležitým aspektem jógové filozofie, se kterým je velmi blízce spojená Ajurvéda - „věda o životě“. Ta uznává sílu prány (životní energie), která proudí skrze marma body a energetickými drahami (nádí) uvnitř těla. V tradici ajurvédského léčení je masáž marma bodů stále hojně praktikována pro její veliký léčebný potenciál. Marma bod je anatomické místo, kde se stýká vícero tkání, např. nervy, žíly, tepny, šlachy či kosti. Jsou to biologicky aktivní body s vyšším množstvím receptorů a vyšším množstvím buněk produkujících biologicky aktivní látky. Marma bod je místo se silnějším energetickým polem a často odpovídá určitému orgánu, který lze přímo ovlivnit stimulací příslušného marma bodu. Lidské tělo má 108 marma bodů.

**Masáž lávovými kameny.** Při této masáži jsou používány lávové kameny, které se nejprve nechají nahřát a posléze se rozmístí na těle. Je možné také provádět s nahřátými lávovými kameny ruční masáž postiženého místa. Masáž je vhodná pro stimulaci krevního oběhu a lymfatického systému, napomáhá detoxikovat organismus a působí proti stresu. Masáž lávovými kameny se dělí na několik odlišných terapií. Tři základní jsou: Tranquility stone, La stone therapy a Magic hot stones.



Tranquility stone masáž pochází z Číny a jejím úkolem je vyrovnávat tělesnou životní energii. K této terapii se používá 53 malých lávových kamenů, které jsou ohřáty na teplotu v rozmezí 38 - 40° C. La stone therapy pochází z Ameriky a jejím principem je snaha o kvalitní prohřátí namoženého svalu. Používají se kameny ohřáté až 60 - 70° C. Magic hot stones pochází z Havaje. Tato technika je složena z použití různých masérských technik a přikládání horkých lávových kamenů. Tato kombinace má za výsledek silný relaxační účinek. Často je součástí této techniky i aromaterapie. Kameny jsou ohřáty v rozmezí 45 - 55° C.

**Pramen: Messe Düsseldorf / Beauty International Düsseldorf**

17 let pro krásu

# Bomton studia vsadila na komplexnost služeb

služby a na jiném patře vše od masáží, kosmetiky, manikúry a pedikúry až po fitness centrum. Zde ale jeho představa o ucelenosti nabídky pro klienty nekončí, a tak se v současné době ve stejných prostorách otevírá Bomton Clinic, aby byly vyslyšeny i přání těch, kteří touží po drobných kosmetických úpravách, jako je operace křečových žil, laserová depilace nebo aplikace trvalého injekčního implantátu Meta-Crill.

**B**omton studia začala vznikat v roce 1995, kdy se otevřel první salon, Bomton Jalta. Toto první studio, které funguje již 17. rokem, je určeno především pro klienty, kteří chtějí pohodlí a kvalitní služby, ale nemají dostatek času na dojíždění. Studio se totiž nachází uprostřed Václavského náměstí. Kadeřnická studia se postupně začala rozšiřovat, aby nabídla své služby nejen těm, kteří se pohybují v centru Prahy. Bomton Basic na Budějovické vznikl při

rozšiřování obchodních center a také proto, aby naplnil potřeby zaměstnanců nových kancelářských budov nově postavených v této lokalitě. Bomton Loft Brumlovka je salonem, který nabízí kosmetické služby i kadeřníky.

**Společnost Bomton studia slaví 17. narozeniny. Při té příležitosti nabídla nejen narozeninovou akci sleva 17 % na veškeré služby, ale prezentovala také stěžejní akce a novinky pro letošní rok. Představila nový koncept Bomton Fashion Café a šéfkuchaře Václava Strohmajera, prodlužování vlasů evropskými vlasy EZ-hair, přírodní vlasovou kosmetiku pro děti Eco.kid nebo nové terapeutické stroje BTL.**

Bomton Fashion Café s kadeřnictvím a kosmetikou vzniklo z potřeby dát prostor i těm, kteří se chtějí vyhnout Praze a hledají klidnější místo pro sebe, svou rodinu nebo i klienty.

Bomton The Art of Beauty v hotelu Aria vznikla z potřeby osamostatnit prostor kosmetického studia pro ty, kteří mají rádi

## Od kadeřnictví k široké nabídce služeb

Původně výhradně síť kadeřnických studií se začala rozšiřovat tak, aby naplnila rostoucí požadavky a přání klientů i vizi majitele. V roce 2008 tedy ke kadeřnickým salonům přibývalo také Bomton Spa & Wellness v pasáži Jalta.

Majiteli, Karlu Kadlecovi, se tak podařilo splnit si svůj sen – salon, který nabídne v jednom patře veškeré kadeřnické

## Program pro načerpání sil

Služba Top Relax představuje kompletní program zahrnující spa a wellness, kosmetickou a vlasovou péči. Jde tedy o službu, která se postará o celkové načerpání sil. V rámci Top Relax nabízí společnost celkem šest programů, které se o zákazníka dokonale postarají: Top Secret, Sweet Surprise, Orient Inspiration, Forever Young, Hot Rolling Stones a pro pány Man's Paradise.

## Další novinky Bomton studií

**Art Image Change International** – mezinárodní soutěž o změnu image, letos se jedná o jubilejní 10. ročník. Bomton Academy na 1. pololetí roku 2012 připravilo nové stáže pro kadeřníky. Ke klasickým stážím jako je Foukaná, Klasické výčesy nebo Color Day přibýly stáže jako Its about art, která je naučí umění tvorby účesové kolekce dále Chop off your errors, we mean doubts – stáž vedená v angličtině, která si dává za úkol naučit technické kadeřnické termíny nebo Kadeřnické Wellness, kde se bude vyučovat masáž šíje a hlavy při mytí.

**Bomton Fashion Café** má nový koncept. Kromě šéfkuchaře Václava Strohmajera a jeho menu nabízí opět stredo n kosmetiku a dali zajimav akce, např. v unoru to byl Valentnsk večer s afrodisiaklnm menu a mořnost využití kartrky.

**Bomton Loft studio** přichází s novinkou – prodluřovn vlasů pravými evropskými prameny E-Z Hair. Tyto vlasy jsou oblben předevm proto, ře se jedná výhradně o rusk přírodní lidsk vlasy – evropskému zákazníkovi tak svou kvalitou nejvíc odpovdj. Navíc, jejich zakon en – I-micro ring je povařovno za nejmen viditeln. Vzhledem k tomu, ře se prameny přpojuj za studena, vlasy se nepořkd a jejich aplikace je vhodn na jakkoliv druh vlasu. Prodlouřen touto formou je zhruba na tři měsíce a vlasy vydrj ař p t výměn.

**Přírodní vlasov kosmetika pro dt.** Všechna studia začala prodávat přírodní vlasovou kosmetiku určenou pro dt – Eco.kid, kter je nejen řetrn k řivotnmu přostřed i k dtsk pokořzce, ale navíc slouř také jako ochrana proti vám.

Prestige, Kryolipolza, Terapie rázovou vlnou, Laserov sprcha, Lymphastim. Dali zkrsluřujc procedury, jako je depilace, rava a barven obočí, řas a dali. Fitness centrum včetně treninkovho plánu a cv en s trenrem, solárium a samoopalovc nástříky Vita Liberata.

*Michaela Dudsov*



soukrom, ale také proto, aby Bomton nabídl sv sluřby zahraničním klientům.

V loňském roce přila firma s Bomton Academy. řkolcm centrem, kter se specializuje nejen na výuku zklad i slořitj kadeřnických technik, ale chce také svm studentům nabídnout mořnost zdokonalit se v jiných, s touto prací souvisejících odvětvích. Mezi stáže, jako je Foukan I a II, Barva do stříhu a stříh do barvy nebo Precizn stříhy, proto přibýly také stáže ke komunikaci nebo přípravu k focen. Toto vzdlavc zařzen je určeno i pro řirokou veřejnost.

### Bomton Spa & Wellness

Tyto lzn jsou svou polohou uprostřed Václavského náměstí balzámem na unavenou duši. Slouř k odpočinku a načerpání nových sil. Msto pro odpočinek těla a duše se nachází na stejn adrese

jako Bomton Jalta, uprostřed Václavského náměstí.

Sotva ale vstoupíte do prostor těchto lzn, díky příjemnému přostřed, relaxační hudbě a sympatick obsluze zapomenete, ře se nacházíte na jednom z nejrunj mst Praha. Cel spa je uzpůsobeno tak, aby nvstvnkm nabídlo dostatek soukrom. Se sedmi samostatnými kabinami, soláriem, oddlenm fitcentrem, dvěma manikerskmi pulty a hlavn místností s barem a pohodlnm sezením vyhov kařdmu klientovi.

Studio nabízí kosmetick ošetřn značkami La Prairie a Juvena, manikuru a pedikuru se značkami SpaRitual a O.P.I., prodluřovn řas Xtreme Lashes a úpravu obočí sluřbou Top Relax, masáže, tlov koupele, lzn a obřady Terakk, zábaly a peelingy, hubnoucí procedury – Universal Contour Wrap, Vacative



# Trendy ve fitness a wellness pro rok 2012



Foto: Photospin

ními odvětvími. Profesionální sportovci již dnes naprosto běžně využívají služeb fitness center a klubů. Lze tedy očekávat, že tento trend se bude stále více tlačit i k populaci rekreačně sportující.

Pro vás, jakožto provozovatele bude tedy nutné své cross-promotion zaměřit i tímto směrem. Ostatně bude pro vás jednodušší přesvědčit již sportující ve-

**V**souvislosti se zvyšující se konkurencí bude stále náročnější se na stávajících trzích udržet. Proto část provozovatelů fitness a wellness klubů bude muset již v roce 2012 hledat lepší zacílení na svoji potenciální klientelu, aby se udrželi dále při životě. Dá se očekávat vstup nových zahraničních sítí. Pro příklad Pure fitness plánuje otevřít nový klub v Praze a Ostravě. A přijdou i další.



Foto: Photospin

## *Tým Fit Academy se pokusil sestavit žebříček největších trendů, které by se měly v oblasti fitness a wellness prosazovat v letošním roce.*

Podle informací ze zahraničních zdrojů lze očekávat dva směry:

### **Low cost fitness a kluby**

Tento v zahraničí čím dál rozšířenější model postupuje stále blíže k hranicím České republiky. Kromě tradičních západních trhů, kde tento model funguje nejlépe v Rakousku, je možné jej vidět už také na Slovensku (např. Fitinn). Je jen otázkou času, kdy neomezené celodenní členství za 19 EUR (tedy v přepočtu něco málo pod pětistovku) překročí hranice ČR.

### **Fitness zaměřené na konkrétní segment trhu**

Když přeskochím ranou éru fitness, kdy každý sál s aerobikem v názvu obsahoval fitness, začalo to fitness pro ženy. Pokračování bude v segmentaci např. na funkční trénink, styly body & mind (jóga, pilates, atp.), nebo také taneční studia, či fitness nabízející kruhový trénink.

Je možné mít fitness studio a v něm nemít žádné stroje. Stačí v něm provozovat tzv. bootcamp tréninky.

### **Větší propojení s jinými odvětvími**

Fitness jako takové bylo dříve vnímáno povětšinou jako samostatný obor. Dnes je stále více propojeno s dalšími sportov-

řejnost, že fitness a relaxace jsou vhodným doplňkem.

### **Zvyšování požadavků klientů**

Klienti jsou a budou stále náročnější. Tam kde jim dříve stačilo jen pár strojů, začali postupně vyžadovat čisté, uklizené a udržované prostředí. Repasované stroje klientům, kteří již pravidelně využívají služeb fitness, nedostačují.

### **Tlak na cenu**

I když klienti tlačí na kvalitnější prostředí, stále tu zůstává, ba s krizí se zvyšuje, tlak na cenu. Tento bod vidím jako nejkritičtější. Ceny služeb a zboží okolo nás se postupně zvyšují. Konkurence roste. Ale cena není jediný prodejní a marketingový argument. Navíc, jakmile jednou cenu snížíte, těžko se vám posléze bude vracet a narovnávat. A ti klienti, kteří u vás jsou pouze z důvodů ceny, stejně půjdou „o dům dál“, jakmile najdou něco levnějšího.

### **Fitness doma**

Dříve se jednalo o cvičení u videokazet. Dnes již cvičíme a tančíme u youtube. Dalším krokem je cesta producentů herních konzolí. Již dříve se na fitness segment zaměřilo Nintendo se svojí konzolí Wii.

Letos se do našeho fitness segmentu opřel Microsoft s herní konzolí Xbox s bezdrát-

tovou technologií Kinect. Není už potřeba držet v ruce žádný ovladač a vlastník této konzole může vesele tančit, či posilovat podle připravených „her“.

Nevýhodou je stále vysoká cena těchto produktů a nemožnost propojení se sociálními sítěmi, tedy nemožnost cvičit například s kamarádkou. Tudy se ale bude z podstatné části ubírat směr fitness.

### Návrat k základům

Tento trend byl vidět na všech významnějších veletrzích fitness a wellness v loňském roce. Upouští se více a více od složitých choreografií, od strojů s předem definovanými pohyby a zacílením jen na konkrétní sval. Trend je jasný. Klienti se chtějí cítit dobře, proto se vracíme zpět k základům.

Za základní tréninkové metody se dají považovat především ty, které vychází z pradávnejší jógy (a je jedno jestli jsou přetřesované do podoby pilates, či balantes, nebo bosu), z ruských tréninkových metod (především tzv. kettlebells, neboli ruské zvony), nebo z přirozeného pohybu a napravování svalových řetězců (TRX, Flowin a jiné).

### Více tance

Beto Perez to vystihl dokonale. Můžeme se přit nakolik je jeho Zumba zdravotně nezávadná, či nikoliv. Ale jemu se povedlo ukojit část hladu po tanečních lekcích, dovolím si napsat, za cenu minimální choreografie.

To je trend, který budou v roce 2012 následovat další obdobné styly, ať už z Bollywoodu, či odjinud. Důležité je, aby vše vypadalo nenáročná a sexy, ale aby klienti propotili triko a zlepšili si kondičku. To je bude držet i v letošním roce.

### Větší tlak na segment wellness

Samotné fitness, či sál na cvičení dnes už nestačí. Na tomto modelu těžko po-



fitness

stavíte rentabilní model členství. Proto, aby klienti členství využívali i v případě, že se jim cvičit prostě nechce (ostatně komu se vždy chce), je potřeba nabídnout služby wellness. Za základ se dá dnes považovat sauna, vířivá lázeň, případně pára k dispozici v provozní době klubu.

Jakmile se klient musí na vše objednat předem, ztrácí klubové členství podstatnou část ze svého kouzla.

Tedy: pokud ještě máte prostor na investice a uvažujete o klubovém členství, minimálně v příštích letech považujte o investici tímto směrem. Z vašeho fitness se stane wellness a klientela naroste.

### Tlak na větší vzdělávání, certifikaci trenérů

V tento trend tak trochu ve Fit Academy doufáme. I v souvislosti s nově založenou Českou komorou fitness by se mohl povést. Mezi trenéry a instruktory na našem trhu je propastný rozdíl. Jed-

ním z extrémů jsou ti, kteří mají každý měsíc nový certifikát, nebo absolvují další workshop. Druhým extrémem jsou však trenéři a instruktoři, kteří se vyškolili před lety a od té doby vlastní živnostenský list a jejich jediným vzděláním jsou maximálně časopisy a články na webu.

Co tu tedy velmi chybí je jednotný systém vzdělávání a povinnost absolvovat určitý počet workshopů, či doplňkových školení za určité období, např. za dva roky. Věřím, že Česká komora fitness, bude mít tento bod jako jeden z hlavních.

Podle zpráv z trhu ze závěru minulého roku, lze očekávat, že letošní rok bude tak trochu „rokem zlomu“. Přežijí jen ti silní a tím nemyslím pouze finančně.

Pokud budete se svým byznysem potřebovat pomoci, neváhejte se na nás obrátit. Více najdete na <http://www.fitnessjebyznys.cz/news/trendy-ve-fitness-a-wellness-pro-rok-2012/>.

Karel Jarušek, Fit Academy

- inzerce

Chcete dostávat elektronický časopis

KOSMETIKA  
& Wellness

pravidelně?

Zaregistrujte se na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz).



# Jíme pro krásnou pleť



*Vzhled naší pleti je zrcadlem toho, co se děje uvnitř našeho těla. Pleť nevyživují jen krémy a pleťové masky, ale i strava bohatá na důležité živiny, vitamíny a stopové prvky. Právě ty jsou zodpovědné za zdravou kůži a její pěkný vzhled.*

**C**elkové zdraví člověka posuzujeme i podle stavu a vzhledu jeho kůže. Zdravá, krásná pleť odráží zdravé tělo.

## Co pleti škodí?

**Cukr** - ve zvýšeném množství na sebe váže bílkoviny z buněk a láme kolagenová vlákna, tedy hlavní oporu pleti.

**Alkohol** - rozšiřuje cévy a následně se na pleti tvoří červené flíčky, zhoršuje vácíky a kruhy pod očima.

**Na vrásky platí brusinky a rajčata, na kruhy pod očima citrusy!**

**Živočišné tuky** - zvyšují špatný cholesterol v krvi a nedovolí dobrým tukům, aby byly zdraví prospěšné.

**Kyselinotvorné potraviny** - sýry, sledi, jehněčí maso apod. vysušují pleť a urychlují tím její stárnutí.

Dále pleti škodí kořeněná jídla, mnoho kávy, přemíra slunce, stres, kouření a alkohol.

## Nedostatek tekutin

Dlouhodobý nedostatečný příjem tekutin způsobuje předčasné stárnutí. Správ-

ný pitný režim jsou minimálně 2l až 3l čisté vody denně.

Na trhu je celá řada přírodních produktů a doplňků stravy, které mohou být výraznými pomocníky v péči a výživě vaší pleti.

## Antioxidanty chrání před škodlivými vlivy

Na naši pleť útočí především volné kyslíkové radikály, nečisté ovzduší a sluneční záření. Tyto faktory narušují kolagenní vlákna, poškozují pleť a podporují vznik vrásek. Proti působení volných kyslíkových radikálů lze využít antioxidanty. Mezi nejúčinnější patří vitamín C, vitamín E, betakaroten, selen, pycnogenol. Zdrojem živin pro pleť jsou sladkovodní řasy spirulina či chlorella.

Volné radikály jsou příčinou vzniku mnoha zdravotních problémů, včetně některých druhů rakoviny a podílejí se i na procesu stárnutí.

## Vitamín C prokrvuje a napíná

Vitamín C pečuje o cévní systém v kůži, o prokrvení a zvýšený přívod živin. Chrání před působením volných kyslíkových radikálů a ochraňuje pleť před vznikem vrásek, pomáhá ji udržovat napnutou a elastickou. Vitamín C se podílí

i na tvorbě kolagenu. Zvyšuje vlhkost pleti a zlepšuje kontury tváře.

Přírodním zdrojem jsou citrusové plody, zelí, papriky, jahody a kiwi.

## Zinek stráží krásnou pleť

Zinek chrání buňky před působením volných radikálů, udržuje koncentraci vitamínu A v krvi a podílí se na čtení uložené genetické informace. Ovlivňuje tak růst a dělení buněk.

Je účinný při akné a častých zánětech pokožky. Podporuje hojení jizev, akné a snižuje též nadměrnou tvorbu mazu.

## Vitamín E – hlídá hladinu ženských hormonů

Příznivě ovlivňuje léčbu akné. Jeho přírodními zdroji jsou například za studena lisované rostlinné oleje, sója, semena a ořechy, zelené saláty, avokádo a vaječný žloutek.

## Konezym Q10 je elixír mládí

V roce 1978 získal skotský profesor P. D. Mitchell Nobelovu cenu za objasnění role koenzymu Q10 v lidském těle. Pro kosmetiku je koenzym Q10 požeňnáním, doporučuje se doplňovat již od věku 25 let.

**Jednička v péči „na povrchu“**

Kyselina hyaluronová (psali jsme o ní více v *Kosmetika & Wellness* 1/2012) je díky svým omlazujícím účinkům důležitou látkou především v kosmetice a ve farmacii. Nachází se v každé buňce kožní tkáně a plní významnou roli v metabolismu buněk. Kromě výjimečného působení na vrásky příznivě ovlivňuje hojení kůže, redukuje jizvy, hydratuje pokožku, rozjasňuje oči. Ocení ji především unavená, zralá a povadlá pleť s vráskami.

Krémy a emulze s jejím obsahem eliminují viditelnost vrásek a výborně hydratují pokožku. Kyselina hyaluronová posiluje pevnost a pružnost pokožky a podporuje tvorbu kolagenových a elastických vláken.

Pro zlepšení stavu celého organismu stejně jako pro zlepšení stavu pleti se doporučuje minimální denní dávka 30 mg.

**Pycnogenol pro pružnou pleť**

Přípravek je vyroben z kůry pobřežní borovice, která roste v borovicových lesích jižní Francie. Obsahuje Pycnogenol – látku s antioxidačním působením, která ochraňuje buňky před volnými radikály. Pozitivně ovlivňuje elasticitu pokožky a vitalitu organismu, je užitečná v péči o cévy i zrak.

Chrání pleť před působením volných radikálů, podporuje zachování pružné, zdravé a svěží pleti, omezuje tvorbu vrásek. Je vhodný jak pro pravidelnou péči, tak pro intenzivní omlazovací kúru.

**Pupalkový olej**

Působí příznivě proti atopickému ekzému, lupence a předchází vzniku akné. Aktivní složka oleje, kyselina gama linolenová, je podkladem pro tvorbu pro-

staglandinů, látek podobných hormonům udržujících dobrý tělesný stav.

**Femidan má omlazující efekt**

Přípravek je vyroben dle japonského receptu, jedná se o speciální výtažek z rybí bílkoviny, který vyživuje pokožku od základů, zadržuje vlhkost v mezibuněčných prostorech a působí zevnitř na spodní vrstvy kůže, kam se kosmetické přípravky nedostanou.

Pomáhá vyhladit a vypnout pleť, má výrazný omlazující efekt a doporučuje se všem ženám i mužům starším 25 let. Efekt Femidanu je dlouhodobý a výrazné zlepšení je patrné již po dvou měsících pravidelného užívání.

**Chlorella a spirulina**

Sladkovodní řasy chlorella či spirulina obsahují celé spektrum živin v přírodní formě, zaručují tak vstřebatelnost a využitelnost organismem.

**Aloe Vera**

Účinná je šťáva z celých listů aloe vera, která obsahuje přes 200 živin a čistí jak střeva, tak posiluje játra. Aloe vera vzhledem ke svým nutričním schopnostem a antioxidačním vlastnostem pomáhá především při prevenci poranění epitelových tkání a v případě poškození dokáže podpořit jejich hojení.

Šárka Jansová



Foto: Photospin

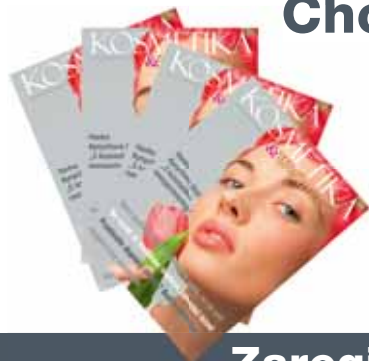
- inzerce

**Chcete dostávat elektronický časopis**

**KOSMETIKA**  
& **Wellness**

**pravidelně?**

**Zaregistrujte se na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz).**



# Začátek roku přeje zdravé výživě

přesvědčeno 39,3% účastníků průzkumu.

## Spotřebitel dává rovnítko mezi racionální a funkční

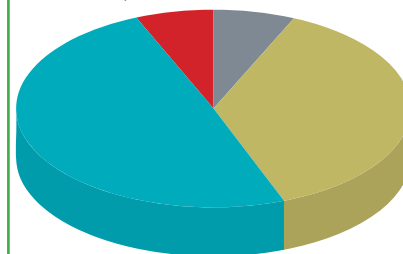
Lídry trhu racionální výživy jsou v České republice společnosti Nestlé Česko a Emco, jejichž podíl je více než 60%. Podle údajů společnosti MEMRB International tvoří dětské výrobky 43%, müsli 22% a zbytek (kukuřičné vločky a další výrobky pro dospělé konzumenty) 35% na našem trhu zdravé výživy. Průměrně nadnárodních řetězců se prodává 88% všech cereálií.

Od racionálních produktů se obecně očekává, že budou takzvanými funkčními potravinami, že budou mít více zdravotních benefitů. Zjednodušeně řečeno, že budou pomáhat předcházet tzv. civilizačním chorobám. Proto je důležité držet krok s novými poznatky v oblasti výživy, klást důraz na neustálý vývoj a inovace a spolupracovat s odborníky.

Alena Adámková, Eva Klánová

## Jak často kupujete jídlo s přídavkem zdravých složek?

(CS: CS Všichni, Projekce na jednotlivce, Váženo, v %)



Pramen: MEDIAN (MML-TGI ČR 2011 2. a 3. kvartál; 28. 3. - 11. 9. 2011)

## Nejrůznější diety doporučují konzumovat produkty tzv. zdravé či racionální výživy. Co si však pod pojmem zdravá výživa představit a co zákazníci v obchodech vyhledávají nejvíce?

Pojem zdravá výživa je sice velmi frekventovaný, ale jeho výklad se mezi spotřebiteli často výrazně liší. Pro někoho je to bílé maso, celozrnné pečivo a zelenina, pro jiného vegetariánská strava, jiný preferuje výhradně biopotraviny.

## Svůj jídelníček považujeme za vyvážený

Z průzkumu společnosti Median (MML-TGI ČR 2011 2. a 3. kvartál; 28. 3. - 11. 9. 2011) vyplývá, že svůj jídelníček považuje

13,5% dotázaných obyvatel České republiky za vyvážený a 38,9% za spíše vyvážený. Přibližně třetina lidí se přiklonila k odpovědi „ani ano ani ne“, 11% zvolilo „spíše ne“ a pouze 3% kategorické „určitě ne“.

O důležitosti jíst pravidelně je přesvědčeno 76,4% dotázaných, kteří se přiklánějí k odpovědi určité a spíše ano. 6,6% naopak zastává názor opačný.

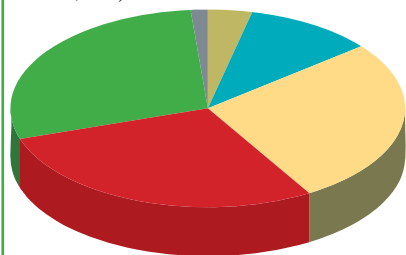
Přibližně dvě třetiny lidí si o sobě myslí, že jedí zdravě, třetina pak připouští, že „jí málo zdravě“. Zásady správné výživy se snaží vědomě dodržovat zhruba 33% dotázaných, 36,3% jsou v neutrální pozici a bezmála 30% přiznává, že se dodržováním zásad správné výživy nezabývá. Daleko méně kategoricky však vyznívají odpovědi na otázky týkající se přímo dodržování „zdravé výživy“. Celých 42,7% dotázaných souhlasí s názorem, že jídelníček ze samých takzvaně zdravých potravin není příliš chutný (odpověď určité a spíše ano). Neutrální pozici zastává 36,5% a pouhá pětina respondentů s tímto názorem nesouhlasí a zdravé potraviny pokládá za rovnocenně chutné.

Za velmi zdravý považuje svůj způsob stravování pouze 5,6% respondentů, 25,1% si není jistá (odpověď spíše ano), 40,6% odpovídá „ani ano ani ne“ a 27,3% se přiklání k odpovědi „spíše ne“ nebo „určitě ne“.

O tom, že konzumuje více zdravých pokrmů než v minulosti je více nebo méně

## Dávám přednost nákupu „zdravých“ (bio/light/nizkocukrých) výrobků

(CS: CS Všichni, Projekce na jednotlivce, Váženo, v %)



Pramen: MEDIAN (MML-TGI ČR 2011 2. a 3. kvartál; 28. 3. - 11. 9. 2011)



# Zázračné účinky zeleného čaje

**D**o světa se čaj rozšířil z Číny, ještě do 17. století však byla konzumace tohoto nápoje výsadou vyšších vrstev. Dnes už si na dobrém šálku čaje může pochutnat opravdu každý. „Obecně je čaj chápán především jako vhodný prostředek ke snižování únavy, neboť podporuje tělesnou a duševní činnost, jeho účinky na lidský organismus jsou však daleko rozsáhlejší. Čaj působí například jako regulátor tělesné teplo-



Foto: Photospin

***Řada lidí si pod pojmem čaj představí šálek černého čaje, ten však existuje pouze tři století. Skutečným původním čajem je zelený čaj, který je vhodný nejen při správném pitném režimu, ale může odstranit i řadu zdravotních problémů.***



ty. Při horečce tělo chladí a naopak při podchlazení organismus rozehřeje. Léčivé účinky jsou přisuzovány zejména zelenému čaji, který se pije po staletí. Ostatně jeho blahodárné účinky popsal v Knize čajů zenový mnich Eisai už v roce 1191,“ řekl Petr Zelík, zakladatel a vlastník společnosti Oxalis, která se specializuje na čaj a kávu.

## **Lístky čajovníku neprocházejí fermentací a ponechávají si účinné látky**

Z moderních vědeckých studií vyplývá, že pravidelná konzumace přiměřeného množství zeleného čaje může velmi pozitivně ovlivnit zdravotní stav. Pro přípravu zeleného čaje se používají sušené lístky čajovníku, které během zpracování neprocházejí fermentací a díky tomu si ponechávají účinné látky.

Zelený čaj obsahuje velké množství minerálních látek, jako například draslík nebo hořčík, a má velký podíl fluoru, který je významný pro stavbu kostí a zubů. K pozitivním zdravotním účinkům zeleného čaje značnou měrou přispívá vysoký obsah rostlinných polyfenolů, které se vyznačují antioxidačními účinky.

„Zelený čaj je vhodný například během detoxikace jater. Na rozdíl od kávy upravuje krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu a zabraňuje alergickým reakcím. Kromě toho je doporučován jako prevence vzniku rakoviny nebo ke snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění. Má antibiotické účinky, působí hlavně

proti virům a plísním, ochraňuje chrup před zubním kazem. Zelený čaj je vhodný k regulaci tělesné hmotnosti, urychluje totiž proces spalování kalorií,“ popisuje účinky zeleného čaje Petr Zelík.

## **Pije se neslazený a bez mléka**

Zelený čaj má jemnou chuť a neobvyklou barvu. Zejména milovníkům černého čaje může jeho chuť připadat kyselejší. Oproti černému čaji má však výraznější povzbuzující účinek, obsahuje méně kofeinu a taninu. Antioxidační účinky zeleného čaje jsou až sedmkrát vyšší než u čaje černého. Zelený čaj je vhodné pít neslazený a bez mléka, to totiž podstatně snižuje jeho léčivé účinky.

## **Tip na přípravu zeleného čaje**

Vodou o teplotě 70 - 80°C zalijte čaj v poměru 1,5 dl na 1 čajovou lžičku. Pokud čaj louhujete v konvici, pak navíc 1 lžičku na konvici. Ponechte 2 - 3 minuty louhovat. Poté přecedte.

„Doporučená denní dávka zeleného čaje je jeden až deset šálků. Během těhotenství by se však konzumace měla vzhledem k obsaženému kofeinu omezit na jeden až dva šálky denně. Pokud si žena není jista, není nic jednoduššího než se poradit se svým lékařem,“ uzavírá Petr Zelík.

**Petra Ďurčíková, mediální konzultant společnosti Oxalis**

# Novinky pro Vaše zdraví

Možná se v poslední době necítíte nejlépe, ale váš lékař, tvrdí, že vám nic není a známi se vám vysmívají, že jste hypochondr. A třeba jen ještě nikdo nezjistil, co vám vlastně schází. V takovém případě by vám mohly pomoci pravdu odhalit moderní metody neinvazivní diagnostiky.

Díky neinvazivní diagnostice získáte během jediného vyšetření v délce několika minut 117 hodnot o svém zdravotním stavu. To vše bez nutnosti přímého odběru krve. „Jde o velice komplexní informaci, když uvážíme, že běžné odběry krve nabídnou pouze 3 až 5 hodnot. To znamená také nemalou časovou úsporu. Pokud chcete v rámci zdravotní prevence

získat srovnatelné množství zdravotních parametrů, museli byste absolvovat mnoho vyšetření na různých specializovaných lékařských pracovištích,“ říká MUDr. Jiří Skoupý ze společnosti Aditus Vitae. Neinvazivní diagnostika tak napomáhá prevenci i včasnému odhalení nemocí v raném stádiu a stává se praktickým vodítkem pro další vyšetření, např. u kardiologů, histologů nebo diabetologů.

„Výhodou této metody je, že pacient během šesti až deseti minut zjistí, že v jeho organismu existují určité zdravotní odchylky od normálu, které ani nemusí subjektivně vnímat. Na další sérii vyšetření u specializovaných lékařů, kteří nakonec stanoví konečnou diagnózu, se tak dostane mnohem dříve,“ objasňuje



MUDr. Skoupý. Měření se provádí přiložením pěti senzorů na tzv. biologicky aktivní body, které se nacházejí v oblasti krku, podpaží a pupku, je bezbolestné, jednoduché a rychlé.

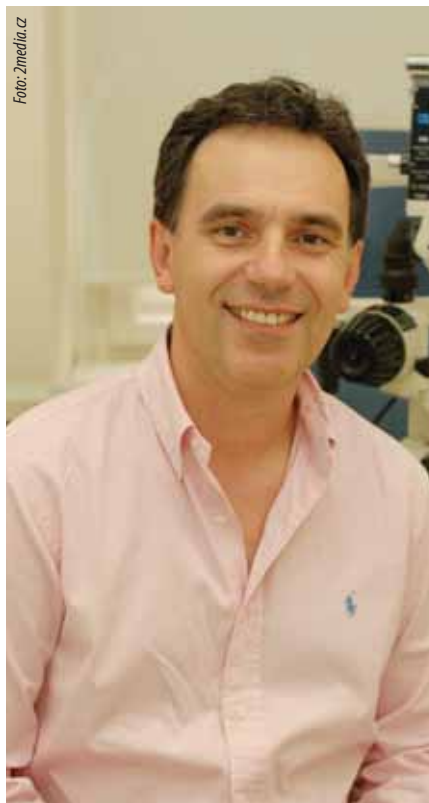
**Pramen: Aditus Vitae**

## Standard a nadstandard v oftalmologii

Od prvního ledna letošního roku vstoupil v platnost nový zdravotní zákon, který zásadním způsobem mění možnosti přístupu pacientů ke svému zdraví. Zatím se týká pouze nitroočních implantátů, odlehčené sádky a několika typů očkování, ale do budoucna ovlivní i dalších odvětví péče o zdraví.

Nový zákon přináší zásadní změnu – dává pacientovi možnost, nikoliv však povinnost, připlatit si na tzv. ekonomicky náročnější variantu léčby. Tedy to, co je už dnes běžné např. ve stomatologické a protetické péči, kde jsme zvyklí dopláct za esteticky přijatelnější bílé plomby či keramické zubní náhrady. Podobně jako jiné novinky v léčebné péči je problematika doplatků provázána řadou otazníků.

Co konkrétně si například představit pod standardní a nadstandardní péči v oftalmologii? Odpovídá **Prim. MUDr. Petr Novák, hlavní chirurg Refrakčního Centra Praha** a přidává i podrobnější vysvětlení: „Existence tzv. prémiových (chceme-li luxusních) implantátů není žádnou novinkou. V nabídce oftalmologických firem se nachází mnoho let a jsou již dávno používány



v oční chirurgii i u nás. Problémem byl do začátku letošního roku konflikt, který byl způsoben rozdílem v ceně implantátu a vyšší úhrady zdravotní pojišťovny

na straně jedné a zákonem o zdravotní péči s výslovným zákazem jakéhokoliv doplatku na straně druhé. Co to v praxi znamenalo? Kdo měl zájem o takový implantát, mohl si jej nechat voperovat i v minulosti. Ale... Tyto čočky byly implantovány výhradně ve formě 100 % úhrady zákroku. Zájemce tak vždy zaplatil nejen plnou cenu implantátu, ale i operaci jako celek.

Možnost legálně připlatit neexistovala. Tato situace se mnohde obcházela příspěvkem do různých nadací, které pak pracovišti uhradily rozdíl mezi cenou hrazenou pojišťovnou a cenou reálnou. Nový zákon dnes nechává rozhodnutí, zda zvolíme základní variantu péče (tzv. standard) nebo péči ekonomicky náročnější (tzv. nadstandard) na nás.

Závěrem je dobré zdůraznit, že možnost připlatit si za tzv. ekonomicky náročnější variantu není v žádném případě diskriminací těch, kteří podstoupí zákrok v základní variantě. Těm je garantována dosavadní kvalita péče, která je u nás ve srovnání s okolním světem na špičkové úrovni. Je to jen ukončení diskriminace těch, kteří chtěli do svého zdraví legálně investovat.“

**Pramen: 2media.cz**

# Kreativní marketing

***Budte odvážná a zkoušejte při propagaci své firmy nové věci. Dobrý marketing žije z kreativity, neustálého vývoje a flexibility. Nebojte se nových nápadů!***

Většina kosmetických salonů disponuje v českých podmínkách jen malým rozpočtem určeným na marketing. Proto je velmi důležité ne bát se nápadů a využívat neotřelých možností, jak svůj salon smysluplně propagovat aniž by Vás to finančně zruinovalo. Aby marketing fungoval, je nutné rozložit aktivity na více úrovní současně.

## Firemní design

Firemním designem se prezentujete svým zákazníkům a obchodním partnerům. Zahrnuje logo, jméno firmy, typ písma, firemní barvy a v ideálním případě také slogan. Jste-li teprve na začátku a firemní design tvoříte, pak mějte na paměti jeden zásadní fakt. Kouzlo úspěchu je ve snadné zapamatovatelnosti. Pokud již máte v tomto směru „hotovo“, pak nezapomeňte, že prvky firemního designu by se měly objevovat na všem, s čím přichází vaše klientka do styku: firemní vizitky, hlavičkový papír, ceníky, letáčky, inzeráty, reklamní dárky, poukázky, přání k Vánocům, Velikonocům nebo narozeninám zákaznice apod.

## Inzeráty

V případě kosmetického salonu má prvořadý význam – pokud se rozhodnete získávat nové zákaznice pomocí placené inzerce – zaměřit se na regionální média. Spojte inzerce se zvýhodněnou poukázkou na první návštěvu vašeho salonu. Pro stálé zákaznice, které váš salon dobře znají, pak inzerce v médiích znamená potvrzení vašeho postavení v jejich očích. Platí rovněž, že lepší než jeden velký inzerát, je několik cíleně zařazených menších inzertních ploch. Vyberte si období,

kteří jsou pro vás nejatraktivnější z pohledu zájmu zákaznic. Ideální bývají jarní a podzimní měsíce a pak samozřejmě předvánoční sezona.

## Mailingy

Mailing pro vás dělá práci „externího pracovníka“. Letáčky, maily nebo poštovní zásilky by měly směřovat k vašim zákazníkům, abyste je upozornili na své služby a novinky, které nabízíte. V případě mailu ovšem pozor na nevyžádanou poštu (spamy).

Na své současné, a pokud možno i potenciální klientky, se obračejte adresně. Oslovte je jménem, nikoli jen obecně vážená paní. Přímé oslovení zvyšuje pravděpodobnost, že si vaše sdělení zákaznice opravdu přečte. Vaše informace by měla být stručná a nabídka v ní jasně formulovaná.

## Internet

Kosmetický salon bez vlastních webových stránek a fungující mailové adresy je dnes předurčen zůstat outsiderem trhu. I když třeba nejste zrovna milovnice počítačů a nových médií, je nutné si alespoň přiznat, že jde o trend, o cestu k vašim zákaznicím. Dejte jim možnost, aby si vás a nabídku vašich služeb také samy nejen našly, ale mohly se přes vaše webové stránky také objednat.

E-mailovou schránku, která by měla být na webu rovněž uvedena, pravidelně kontrolujte, alespoň jednou denně, a na dotazy zákaznic nezapomínejte odpovídat.

Skamarádit byste se měly také se sociálními sítěmi jako je Facebook nebo Twitter a využít je pro svou reklamu.



Foto: Photospin

## „Dárky na cestu“

Pod tímto pojmem rozumíme všechny reklamní materiály, kterými vybavíte vaši klientku při odchodu ze salonu. Nejde přitom jen o vzorečky kosmetiky značek, se kterými spolupracujete. Správný dáreček by měl nést logo salonu a jméno vaší firmy. Mohou to být bločky, přívěsky ke klíčům nebo propiska. Do této kategorie dáreků ale můžeme zařadit i službu navíc, kterou vaši klientce poskytnete zdarma. Krátká masáž rukou nebo hlavy vás stojí jen trochu času. U zákaznice však zabodujete právě zájmem, který o ní projevíte.

## Nabídka

Diversifikujte ceník podle sezony. Nabídněte „akční cenu“ ošetření a produktů, které chcete v dané sezoně podpořit. Pozor ale, abyste si nepodtrhly standardní cenovou strategii! Dejte proto takovým akčním nabídkám nějaký zajímavý název spojený s danou sezonou (Kouzlo jara, Zimní zázrak, Zlatý podzim...). Můžete přehánět a vymýšlet si. Zásada ovšem zůstává stejná, jak byla uvedena na začátku: jasnost, srozumitelnost a snadná zapamatovatelnost. Nabídněte zákaznicím věrnostním systémem.

## Akce - Eventy

Zaujměte tím, že se ve vašem salonu stále něco děje. Zorganizujte odpoledne trendů líčení, den otevřených dveří, přednášku, vítání jara, léta... Vaše zákaznice to ocení.

Předpokladem úspěchu však je dobrá organizace a načasování akce.

Eva Klánová

# Nový zákoník práce z pohledu účetního

*Vybrané změny v zákoníku práce a v souvisejících předpisech platné od 1. ledna 2012.*

na Praze 10 do různých regionů Středočeského kraje, ale vzhledem k údaji o místu výkonu práce v pracovní smlouvě, jim nenáležely žádné cestovní náhrady.

## Výraznou změnou prošlo odstupné

Výraznou změnu přineslo ust. § 67 Zákoníku práce – **odstupné**, kdy odstupné náleží zaměstnancům, kteří dostanou výpověď od zaměstnavatele dle ust. § 52 písm. a – c).

**Odstupní bude náležet dle délky zaměstnání.** Pokud tedy dojde k rozvázání pracovního poměru podle výše uvedeného ustanovení Zákoníku práce, bude náležet odstupné v délce nejméně:

- jednonásobku jeho průměrného výdělku, jestliže jeho pracovní poměr trval méně než 1 rok;**
- dvojnásobku jeho průměrného výdělku, jestliže jeho pracovní poměr trval alespoň 1 rok, ale méně než 2 roky;**
- trojnásobku jeho průměrného výdělku, jestliže jeho pracovní poměr trval alespoň 2 roky.**

**Za dobu trvání pracovního poměru se považuje i doba trvání předchozího zaměstnání u téhož zaměstnavatele,** pokud doba od jeho skončení do vzniku následujícího pracovního poměru **nepřesáhla dobu 6 měsíců.**

Pokud není ukončen pracovní poměr dle ust. § 52 písm. a – c). Zaměstnanci odstupné nenáleží.

V souvislosti s ukončením pracovního poměru je důležité si připomenout úskalí uzavření pracovního poměru **na dobu**

Od roku 2012 dochází k zásadnímu zpřísnění pojmu tzv. nelegální práce (práce na černo, nebo tzv. schwarz systému), kdy pojem „nelegální práce“, je jednoznačně vymezen v novelizovaném Zákoně o zaměstnanosti 435/2004 Sb. v § 5 písm. e), kdy se za nelegální práci považuje podle odst. 1) výkon závislé práce fyzickou osobou mimo pracovněprávní vztah. Tento odstavec se jednoznačně odkazuje na Zákoník práce § 2 a 3§ - Závislá činnost.

## Za schwarz systém hrozí vysoké sankce

Z uvedeného vyplývá, že za nelegální práci se od roku 2012 považuje nejen práce bezsmluvního charakteru, ale i výkon práce OSVČ na základě živnostenského oprávnění.

Za jednoznačně prokázaný výkon nelegální práce hrozí vysoké pokuty a to zaměstnavateli do 10 mil. Kč, avšak nejméně 250 tis. Kč a zaměstnanci, který tuto práci provádí do 100 tis. Kč.

Z výše uvedeného vyplývá, že by všichni zaměstnavatelé a zaměstnanci měli přehodnotit případná zaměstnávání OSVČ, popř. zaměstnávání bez pracovní smlou-

vy, neboť „údajné úspory“ na sociálním zabezpečení a zdravotním pojištění a neodvádění daně ze závislé činnosti z příjmů za „nelegální práci“ mohou mít za následek pokuty, které mnohonásobně přesáhnou případné odvody ze mzdy.

## Pracovní cesty

Důležitým upřesněním je **pro účely posouzení a vymezení pracovních cest pravidelné pracoviště (ust. § 34 a 34 b Zákoníku práce)**. Není-li v pracovní smlouvě sjednáno pravidelné pracoviště pro účely cestovních náhrad, platí, že pravidelným pracovištěm je místo výkonu práce sjednané v pracovní smlouvě. Jestliže je však místo výkonu práce sjednáno šířeji než jedna obec, považuje se za pravidelné pracoviště obec, ve které nejčastěji začínají cesty zaměstnance za účelem výkonu práce. **Pravidelné pracoviště pro účely cestovních náhrad nesmí být sjednáno šířeji, než jedna obec.**

Někteří zaměstnavatelé uváděli v pracovních smlouvách místo výkonu práce např. Středočeský kraj, přestože jejich pravidelným pracovištěm byla např. Praha 10 a tím poškozovali své zaměstnance, neboť ti denně vyjížděli ze svého pracoviště

Foto: Photocopin

**určitou.** Pokud je pracovní smlouva sjednána na určitý časově ohraničený horizont, Zákoník práce v ust. § 39 odst. 2) umožňuje sjednat trvání pracovního poměru mezi týmiž smluvními stranami **na dobu nejvýše 3 let** a ode dne vzniku pracovního poměru na dobu určitou **může být opakována nejvýše dvakrát.** **Za opakování pracovního poměru na dobu určitou se považuje rovněž i jeho prodloužení.** Jestliže od skončení předchozího pracovního poměru na dobu určitou uplynula doba 3 let, k předchozímu pracovnímu poměru na dobu určitou mezi týmiž účastníky se nepřihlíží. Výjimky platí pouze u sjednávání pracovního poměru u agenturního zaměstnávání a u cizinců.

### Dohoda o provedení práce a o pracovní činnosti také nově

Podstatnou změnu zaznamenalo i ust. §75 Zákoníku práce - **dohoda o provedení práce.**

U dohody o provedení práce se jedná o jednorázovou nebo opakující se činnost, kdy **rozsah** sjednané práce **nesmí překročit 300 hodin v kalendářním roce.** Do tohoto rozsahu práce se započítává také doba práce konané pro stejného zaměstnavatele ve sledovaném kalendářním roce na základě jiné dohody o provedení práce. Od 1. 1. 2011 musí být dohoda o provedení práce sjednávána jen písemnou formou, kdy v tomto písemném vyhotovení je zaměstnanec srozuměn:

- s výkonem práce;
- s rozsahem výkonu práce, od 1. 1. 2012 musí být uvedena doba, na kterou se dohoda uzavírá;
- stanovená odměna za výkon práce.

**Pozor** na další podstatnou změnu týkající se § 75 Zákoníku práce od roku 2012. V souvislosti se změnou Zákona o nemocenském pojištění, Zákona o pojistném na sociální zabezpečení a Zákona o pojistném na zdravotní pojištění **je odměna z výkonu práce na dohodu o provedení práce podrobena povinnému odvodu pojistného na sociální zabezpečení a zdravotní pojištění a to v případech, kdy měsíční zúčtovaná odměna přesáhne částku 10 000 Kč.**

Z tohoto ustanovení vyplývá, že zaměstnavatel bude muset zaměstnance, pokud jeho měsíční odměna na dohodě o provedení práce překročí 10 000 Kč přihlásit

na místně příslušnou správu sociálního zabezpečení a zdravotní pojišťovnu a odvést pojistné v plné procentní výši, dále se bude muset pro tohoto zaměstnance založit evidenční list důchodového pojištění a v neposlední řadě bude muset zaměstnavatel po skončení dohody o provedení práce vystavit zápočtový list.

Druhou z forem dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr je **dohoda o pracovní činnosti.** Musí být sjednána písemně a nesmí překročit v průměru polovinu stanovené pracovní doby. Pokud odměna dosažená v jednotlivých měsících nepřesáhne hranici tzv. malého rozsahu, tak ani z této dohody o činnosti nebude muset zaměstnavatel odvádět pojistné na sociální zabezpečení a zdravotní pojištění. Pokud však překročí hranici stanovenou pro tzv. malý rozsah, bude muset tyto zákonné odvody realizovat. **Rozhodná částka, stanovená pro rok 2012 je 2500 Kč.**

*Odvodové povinnosti z dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr demonstrujeme v následující tabulce:*

Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr	Odměna v Kč	Odvod na sociální zabezpečení	Odvod zdravotního pojištění
Dohoda o provedení práce	1 - 10 000	ne	ne
Dohoda o provedení práce	10 001 - a více	ano	ano
Dohody o činnosti	1 - 2499	ne	ne
Dohoda o pracovní činnosti	2500 - a více	ano	ano

**Z výše uvedených změn u dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr vyplývají** nově i některé nároky zaměstnanců. Pokud vznikne zaměstnanci účast na nemocenském pojištění, tj. zaměstnání trvá alespoň 15 dní a rozhodný příjem dosáhne u dohody o pracovní činnosti v roce 2012 alespoň 2500 Kč a u dohody o provedení práce alespoň 10 001 Kč, bude mít zaměstnanec nárok na náhradu mzdy při dočasné pracovní neschopnosti za prvních 21 dní jeho nemoci a pokud bude pracovní neschopnost pokračovat od 22 dne, vznikne zaměstnanci nárok na nemocenskou, za předpokladu trvání příslušné dohody.

K výše uvedené problematice je třeba dodat, že z dohod konaných mimo pracovní poměr neplynou zaměstnanci některé nároky na náhrady ze mzdy ve smyslu

Zákoníku práce, tj. nemá nárok na dovolenou, nemá nárok na náhrady odměny v rámci Nařízení vlády 590/2006 Sb., např. za důležité osobní překážky v práci, odstupné. Na druhé straně, pokud se zaměstnanec se zaměstnavatelem dohodnou a charakter vykonávané činnosti to bude vyžadovat, budou zaměstnanci náležet i cestovní náhrady. Tato dohoda by měla být písemně, tj. buď přímo v příslušné dohodě o pracích konaných mimo pracovní poměr, nebo v interním předpise zaměstnavatele.

U dohod o pracovní činnosti je třeba si také připomenout, jaká je **výpovědní doba.** Pokud je **dohoda o činnosti** sepsána na dobu neurčitou, je **výpovědní lhůta 15 dní**, a to od doby, kdy byla výpověď doručena druhé straně. Toto samozřejmě platí pouze za předpokladu, není-li dohodnuta jiná výpovědní doba. Jiná situace je však **u dohody o provedení práce.** Zákoník práce výpovědní

dobu u dohody o provedení práce **nijak neupravuje.**

Vzhledem k tomu, že se Dohoda o provedení práce uzavírá vždy na určitý rozsah práce, tj. na dobu určitou, může se zdát, že není potřeba vůbec se výpovědní lhůtou u dohody o provedení práce zabývat, ale je to pouze mylný dojem, protože v průběhu práce na dohodu o provedení práce může nastat situace, kdy se bude chtít zaměstnavatel se zaměstnancem předčasně „rozloučit“, ale dohoda bude platná ještě další období. V tomto případě **se doporučuje, aby se při sepisování dohod o provedení práce myslelo i na případnou výpovědní lhůtu a tato aby se písemně do dohody uvedla.** Záleží samozřejmě na zaměstnavateli, jakou formu výpovědní lhůty si pro dohodu o provedení práce stanoví.

*Ing. Dana Křížková, účetní poradce*



# novinky v obchodním právu pro rok 2012

Právní poradna

## Podstatné

**O**d nového roku jsou obchodní společnosti povinny na výzvu soudu prokazovat platný právní titul k užívání prostor, ve kterých se nachází dle zápisu v obchodním rejstříku jejich sídlo.

### Změny týkající se sídla a místa podnikání

To znamená, že podnikatelé jsou nově povinni doložit právní důvod k užívání prostor po celou dobu, po kterou budou mít v těchto prostorách své sídlo zapsané v obchodním rejstříku či obdobné evidenci. Před nabytím novely existovala povinnost obchodních společností pouze při návrhu na zápis sídla do obchodního rejstříku, výslovná zmínka o povinnosti mít tento titul po celou dobu užívání prostor v zákoně dosud chyběla. Novela má za cíl zvýšit právní jistotu vlastníků předmětných prostor, ve kterých mají sídlo fakticky „prázdné“ společnosti či v situacích, kdy dojde např. k ukončení nájmu prostor apod.

Soud tak bude moci vyzvat podnikatele, aby ve stanovené lhůtě předložil právní titul, nebo aby své sídlo přemístil do prostor, ke kterým má tento titul. V opačném případě bude soud oprávněn zrušit společnost a nařídit její likvidaci. Povinnost předkládat titul nebude zapotřebí, pokud tento bude zjištělný z informačních systémů veřejné správy. Povinnost mít po celou dobu podnikání platný právní titul k užívání prostor se vztahuje také na fyzické osoby podnikatele, kdy absence splnění tohoto požadavku může znamenat pro podnikatele zrušení nebo pozastavení výkonu živnostenského oprávnění pro závažné porušení zákona. Pokud jde o fyzické osoby podnikatele, zde již nebude možné do obchodního

rejstříku zapsat vedle bydliště také místo podnikání, je-li odlišné. Nově se zapisuje pouze místo podnikání a u fyzické osoby nepodnikatele pouze bydliště.

### *S novým rokem nabyla účinnosti novela obchodního zákoníku č. 351/2011 Sb. ze dne 27. 10. 2011, která zavádí několik podstatných změn zejména v právní úpravě sídla a místa podnikání, zápisů do obchodního rejstříku a některých otázek obchodních společností.*

Nově také přibyla povinnost, aby souhlas s umístěním sídla při zápisu společnosti do obchodního rejstříku či při zápisu změny byl opatřen ověřeným podpisem osoby oprávněné s danou nemovitostí nakládat a aby tento nebyl starší 3 měsíců.

### Změny při zápisech do obchodního rejstříku

Od nového roku také výslovně odpadá povinnost předkládat ve dvojím vyhotovení ty listiny, jimiž se dokládá návrh na zápis od obchodního rejstříku do sbírky listin. Tato povinnost byla za situace elektronického vedení sbírky listin zcela nadbytečná.

V zájmu zamezení zneužití podpisu z podpisového vzoru zveřejněného ve sbírce listin byla zrušena také povinnost ukládat do sbírky listin podpisové vzory osob, které jsou oprávněny jednat jménem právnické osoby.

Současně byla rejstříkovému soudu uložena povinnost na žádost osoby, mající ve sbírce listin uložen podpisový vzor odstranit tyto listiny ze sbírky listin. To se vztahuje na listiny uložené ve sbírce před 1. 1. 2012.

Dále není nutné rovněž zakládat do sbírky smlouvy o rozdělení příjmů z podnikání, což se v praxi dotýkalo především společného podnikání manželů nebo

situace, kdy jeden z manželů pomáhal manželovi-podnikateli při podnikání, a tito manželé měli zúžené společné jmění manželů.

Od 1. 1. 2012 je nutné při zápisu do obchodního rejstříku uvádět nejen datum narození u fyzických osob, ale také rodné číslo, bylo-li této osobě přiděleno. Toto rodné číslo však nově nebude uváděno ve výpisu z obchodního rejstříku ani zveřejňováno v obchodním věstníku.

### Pověření obchodním vedením

Velmi diskutovanou změnou je rovněž zavedení nového ustanovení § 66d do obchodního zákoníku, dle kterého je statutární orgán oprávněn pověřit (s určitými výjimkami) obchodním vedením společnosti někoho zcela nebo zčásti jiného. Tyto činnosti mohou být též vykonávány v pracovněprávním vztahu zaměstnancem společnosti, přičemž tento zaměstnanec může být současně statutárním orgánem společnosti nebo jeho členem. Na závěr se ještě sluší dodat, že odměna jednatele podléhá od 1. 1. 2012 účasti na nemocenském a důchodovém pojištění.

Mgr. Igor Nikolov, REHAK & Co.

# Czech and Slovak Hairdressing Awards Kadeřnicí roku 2011 se opět stala Jana Burdová z Teplic

*Titul Kadeřník roku (Hairdresser of the Year) se po roční odmlce opět vrátil do Čech. Jeho staronovou držitelkou se již potřetí stala teplická rodačka Jana Burdová (Salon Jana Burdová). Kromě nejcennějšího titulu si odnesla také trofej za vítězství v kategorii Dámský komerční účes Čechy a Morava.*



Více než 1000 hostů sledovalo v sobotu 4. února v Průmyslovém paláci v pražských Holešovicích slavnostní vyhlášení výsledků naší nejprestižnější kadeřnické soutěže Czech and Slovak Hairdressing Awards, která již dvanáctým rokem probíhá za podpory Schwarzkopf Professional, divize profesionální vlasové kosmetiky firmy Henkel. Novinkou 12. ročníku soutěže Czech and Slovak Hairdressing Awards byl přechod na mezi-národní pravidla, se

kterým souviselo rozšíření jednotlivých soutěžních setů na čtyři fotografie. Další výraznou novinkou letošního ročníku bylo spojení slavnostního galavečera s oficiální celosvětovou premiérou vlasových trendů Essential Looks pro sezónu jaro/léto 2012, která byla zároveň vysílána online po celém světě.

Nejvyšší titul Kadeřníka roku přidělila nezávislá porota složená z českých i mezinárodních kadeřníků a zástupců módního průmyslu již potřetí teplické rodačce Janě Burdové (Salon Jana Burdová, Teplice). Odborná porota byla v hodnocení Kadeřníka roku naprosto identická, což potvrzuje, že se opravdu vybral ten nejlepší z nejlepších. Kromě nejcennějšího titulu si Jana Burdová připsala také vítězství v kategorii Dámský komerční účes Čechy a Morava.

## Nejvíce trofejí nasbíral Robert Starý

Pro vítězství v dalších kategoriích si na pódium přišli i další známé tváře. Nejvíce trofejí letos nasbíral všestranný kadeřník Robert Starý (Salon Robert Starý, Praha), který zvítězil v kategoriích Dámský komerční účes Praha, Pánský komerční účes a Kolorista roku. Spolu se svými kolegy ze Salonu Robert Starý si navíc stejně jako minulý rok odnesl sošku za vítězství v kategorii Tým roku.



Na pódium nechyběl také Kadeřník roku 2010 Zoltán Takács (Angels by Alex, Bratislava), který se obhájil loňské vítězství v kategorii Dámský komerční účes Slovensko. V rámci slavnostního galavečera představil stejně jako jeho předchůdci v uplynulých letech svoji kadeřnickou show nazvanou „Wicked“.

Vítězství v kategorii Avantgardní účes patří letos Janě Kabourkové (Bomton, Praha). Nová jména přinesla kategorie Objev roku, kde své prvenství vybojovala Veronika Soukupová (Honza Hlaváček & Friends, Praha).

Cena veřejnosti přinesla vítěze z obou zemí - za Českou republiku v této kategorii zvítězila Misha Čadková (Misha Hair Studio, Praha), za Slovensko se vítězem stala Petra Budinský Spišiak (Salon PE3 Spišiak). Prvenství v kategorii Cena tisku za Slovensko patří Janě Kukučkové (salon Besthair, Bratislava), za Českou republiku vybojovala vítězství Marcela Blechová (salon Top, Třebíč).

Podrobný přehled nominovaných kadeřníků a vítězů Czech and Slovak Hairdressing Awards 2011 obsahuje příloha této tiskové zprávy.

S vyhlášením výsledků jednotlivých kategorií se střídal doprovodný program, ve kterém nechybělo hudební vystoupení, světelná ohnivá show a kadeřnická show polské kadeřnice Anny Kulec-Karampotis. Celý galavečer se nesl v duchu moderního předávání „kadeřnických Oskarů“, kterým přítomné provedli Libor Bouček a Martin Pyco Rausch.

red

## Zapište si do kalendáře

**Salon Wiosna** • 25. - 26. 2. 2012 • Varšava • mezinárodní kosmetický veletrh a kongres • [www.zpwkp.pl](http://www.zpwkp.pl)

**World of Beauty & Spa - Jaro** • 2.-3.3. 2012 • místo konání pořádaném areál PVA Expo Praha Letňany • [www.beautyexpo.cz](http://www.beautyexpo.cz)

**Nevěsta - Svatební veletrh** • 2.3. - 4.3.2012 • Ostrava - Výstaviště Černá louka, Česká republika • [www.cerna-louka.cz](http://www.cerna-louka.cz)

**Beauty International** • 9. - 11. 3. 2012 • Düsseldorf • [www.beauty.de](http://www.beauty.de)

**Top Hair** • 10. - 12. 3. 2012 • Düsseldorf • mezinárodní veletrh pro kadeřnickou branži • [www.top-hair-international.com](http://www.top-hair-international.com)

**Cosmoprof** • 9. - 12. 3. 2012 • Bologna • [www.cosmoprof.com/en/](http://www.cosmoprof.com/en/)

**Beauty Forum Slovakia** • 15. - 17. 3. 2012 • Trenčín • 20. mezinárodní veletrh kosmetiky, krásy, kadeřnictví a stylu •

[www.expocenter.sk](http://www.expocenter.sk)

**Beauty Vision / Look** • 17.3. - 18.3.2012 • Poznaň, Polsko • Fórum kosmetiky a solárií / Kadeřnické fórum •

[www.look-beautyvision.mtp.pl](http://www.look-beautyvision.mtp.pl)

**Vzdělávací seminář Unie kosmetiček** • 30. 3. 2012 • ABF Praha • [www.uniek.cz](http://www.uniek.cz)

**Interbeauty Prague** • 30.3. - 31.3.2012 • Praha - Výstaviště Holešovice • Mezinárodní veletrh kosmetiky •

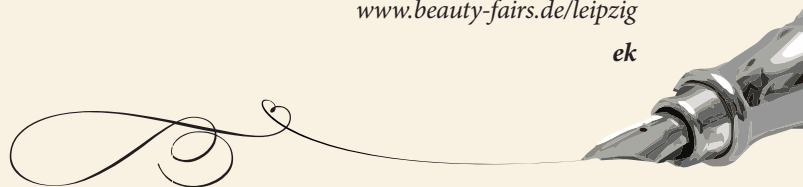
[www.interbeautyprague.cz](http://www.interbeautyprague.cz)

**Biostyl** • 20.4. - 22.4.2012 • Praha - Výstaviště Holešovice • 7. veletrh zdravé výživy a zdravého životního stylu • [www.biostyl.cz](http://www.biostyl.cz)

**2. Beauty Forum Leipzig** • 28.4. - 29.4.2012 • Lipsko, Německo • Odborný kosmetický veletrh a kongres •

[www.beauty-fairs.de/leipzig](http://www.beauty-fairs.de/leipzig)

ek



## World of Beauty & Spa - Jaro 2012

13. ročník největšího veletrhu kosmetiky, kadeřnictví a zdravého životního stylu v ČR World of Beauty & Spa bude pořádaný 2. a 3. 3. 2012 v nových prostorách PVA Expo Praha - Letňany.

Veletrh bude intenzivně zaměřen na současné trendy v kosmetických oborech, zkrášlování, modelaci obličeje i postavy, wellness, relaxaci a zdravý životní styl. Jako každoročně se stane místem řady prestižních oborových soutěží o hodnotné ceny a účast v zahraničí.

Magnetem jarního veletrhu bude páteční týmová soutěž vizážistů a kadeřníků „Creative Image Team by Pavel Bauer“, tentokrát je předvýběr osmi finalistů podle fotografií modelů ztvárňujících téma „Electric City“.

V sobotu se utká šest finalistů soutěže ve Fotomake-upu vedené mistryní ČR Štěpánkou Podroužkovou, mezi nimi s pěti dospělými i vítězka celorepublikové soutěže učňů „Harmonie“. Soutěžící ztvární nestárnoucí téma „Lolita“.

Eva Skořepová, mistryně ČR v make-upu 2011, představí soutěžní téma Mezinárodního mistrovství v Düsseldorfu: California dreaming. Další soutěžní vystoupení budou věnována



nehtům a rukám - Mistrovství ČR a mezinárodní mistrovství v Nail Artu, mistrovství ČR v Manikúře pod vedením firmy Alessandro ČR, soutěžít budou v oděvním designu mladí návrháři, juniorští soutěžící se utkají ve finálové soutěži Kalibrcup v disciplínách make-up a účesová tvorba.

ek



# KOSMETIKA & Wellness

**Specializovaný  
časopis nejen  
pro profesionály**

**Partnerem  
časopisu je  
Unie kosmetiček**



**Čtenáři  
jsou majitelé  
kosmetických salonů  
i nezávislé kosmetičky,  
wellness a fitness centra,  
odborné školy, ale také top  
manažeři zajímaví se o oblast  
kosmetiky a wellness.**

**Více informací najdete na:  
[www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz),  
nebo můžete použít  
e-mail: [info@kosmetika-wellness.cz](mailto:info@kosmetika-wellness.cz).**

# 1.300.000

## PLÁNOVANÝCH NÁKUPŮ na

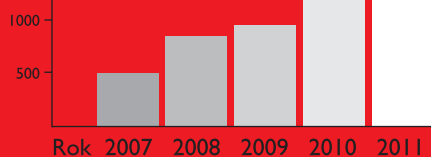
 **AkcniCeny.cz**  
Nejlepší nabídky hypermarketů

Prací prášek, tablety do myčky,  
mýdlo, zubní pastu, čokolády, ...  
... ještě že mám **AkcniCeny.cz**  
a můžu plánovat  
nákupy dopředu



- ▶ Největší portál o nakupování v maloobchodních řetězcích v ČR
- ▶ 12 let existence, 35 spolupracujících řetězců
- ▶ Oslovte 950.000 – 1.300.000 návštěvníků měsíčně na AkcniCeny.cz v momentě, kdy plánují své nákupy
- ▶ Ideální místo pro komunikaci promocií na internetu

### Návštěvnost:



Rok 2007 2008 2009 2010 2011

Zdroj: návštěvy dle NetMonitor - SPIR  
- Mediaresearch a Gemius, měsíc prosinec

### Podpořte prodeje i na Slovensku – na Zlacenene.sk

- ▶ více než 550.000 návštěvníků měsíčně
- ▶ největší portál o nakupování v maloobchodních řetězcích na Slovensku
- ▶ 11 let existence, 20 spolupracujících maloobchodních řetězců

**Retail Info, s. r. o.**, Milíčova 413/1, 130 00 Praha 3, tel.: 222 212 192, [www.retailinfo.cz](http://www.retailinfo.cz),  
V případě zájmu kontaktujte: Ing. Robert Hell, tel: 777 771 267, e-mail: [robert.hell@retailinfo.cz](mailto:robert.hell@retailinfo.cz),  
Martina Matajová, tel: 739 632 483, e-mail: [martina.matajova@retailinfo.cz](mailto:martina.matajova@retailinfo.cz)