

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

& Wellness

69 Kč
2,90 €

listopad-prosinec
2018

Kosmetické
SOS

Radim Anděl:
Co udělá
z potenciálního
klienta stálého
zákazníka

Tarsio Medical
představuje
Exuviance, novou
značku na českém
a slovenském trhu

www.kosmetika-wellness.cz



Francouzská kosmetická
značka Sothys Paris
připravila
pro letošní Vánoce
exkluzivní dárková balení
za vánoční ceny.

Obdarujte své
blízké luxusním
dárkem.

Více informací na
www.sothys.cz nebo
ve Vašem salonu.



KOSMETIKA & Wellness



„TAKHLE JDEŠ VEN?!“

Dívá se nevěřicně babička na svou vnučku. Své mládí totiž strávila v oněch legendárních šedesátých letech minulého století, kdy vyjít mezi lidi bez výrazného nalíčení rovnalo se společenské sebevraždě. Zato dnes? Škoda mluvit! Povzdechne si starší dáma, která i teď bez make-upu nejde pomalu ani vynést odpadky. Její dvacetiletá vnučka ale vyrazí na rande nebo s kamarádkami za zábavou a obličej má úplně nahý: žádná řasenka, žádné stíny, žádný make-up... „To by se za našich mladých let nestalo,“ pomyslí si starší dáma.

Dnes je to zkrátka jiné, na to možná babička zapomněla. Slečna vnučka má permanentní make-up (takže žádné domalovávání obočí a vykreslování linek), řasy má prodloužené a zahuštěné (takže žádná řasenka), rty neinvazivně mírně zvětšené (takže žádná rtěnka). O kosmetiku se zkrátka zajímá, jenže úplně jinak, než to dělaly dřívější generace. A navíc s kosmetickým ošetřením začala hned ve dvaceti, takže ví, že si bezchybnou pleť uchová hodně dlouho.

No, řekněte, nejsou to samé dobré zprávy? Přeju vám, abyste minimálně do konce roku dostávaly jenom takové. A po Novém roce nanovo. Věřím, že opět mám tu čest vám jako první popřát krásné Vánoce a nádherný nový rok.

Hana Profousová

Hana Profousová

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

Z VAŠICH DOPISŮ

Kamarádka mé maminky vypadá neuvěřitelně dobře i ve svých šedesáti letech. Přiznám se, že jsem si myslela, že určitě byla na nějakém zákroku, a dokonce jsem se jí na to zeptala. Přisahala mi ale, že to, co vidím, je výsledkem pravidelných návštěv v kosmetickém salonu. Nemám důvod jí nevěřit, a tak jsem profesionální kosmetické ošetření také zařadila do péče o svůj zevnějšek. Zatím je mi „jen“ 27 let, uvidím, jestli budu v padesáti taky taková kočka.

Karolína



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



SLADKÉ SNY VE VLNĚ 6
NOVINKY ZE SVĚTA

SLIZ PRO KRÁSU 7
ESTETICKÉ STŘÍPKY

KONGRES UNIE KOSMETIČEK BYL ÚSPĚŠNÝ 8
OHLÉDNĚME SE ZA ÚSPĚŠNOU AKCÍ FOTOREPORTÁŽÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

KOSMETICKÉ S.O.S. 10
MÁTE ZA SEBOU TĚŽKÝ DEN NEBO PROBDĚLOU NOC, ALE CHCETE MÍT SVĚŽÍ VZHLED? STAČÍ SI VYBRAT SPRÁVNÉ PRODUKTY, KOREKTORY A BARVIČKY A BUDETE VYPADAT, JAKO BYSTE SE VYSPINKALA DO RŮŽOVA

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 14
VE 4. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLÍ MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL, KTERÝMI ČTYŘMI KROKY JE POTŘEBA PROVÉST POTENCIÁLNÍHO ZÁKAZNÍKA, ABY SE STAL STÁLÝM KLIENTEM VAŠEHO SALONU

LIFTING BEZ SKALPELU 15
RESTART MLÁDÍ

CHCI OMLÁDNOUT – A HNED! 16
MODERNÍ NEINVAZIVNÍ ZÁKROKY DOKÁŽOU ZÁZRAKY A DAJÍ SE ČASTO ABSOLVOVAT V DOBĚ POLEDNÍ PŘESTÁVKY

TROCHU PANKÁČ, TROCHU SLEČINKA 21
BC. ADÉLA ANDĚLA BURSOVÁ JE ČERSTVĚ DVOJNÁSOBNOU MISTRYNÍ ČR V MAKE-UPU, VICEMISTRYNÍ V AIRBRUSH MAKE-UPU A VLONI NÁM PŘIVEZLA 5. MÍSTO Z MISTROVSTVÍ SVĚTA

„TO BYLO PŘÍJEMNÉ!“ 24
NA OPERAČNÍ SÁL PŘIVEDLO DANU PŘÁNÍ ZBAVIT SE DRUHÉ BRADY, KTERÁ JÍ ZBYTEČNĚ PŘIDÁVÁ ROKY

JAK SI PRODLOUŽIT MLÁDÍ 28
LIDÉ SE DOŽÍVAJÍ STÁLE VYŠŠÍHO VĚKU A JE POCHOPITELNÉ, ŽE TENTO ČAS CHTĚJÍ PROŽÍT PLNOHODNOTNĚ. O TOM, JAK TOHO DOSÁHNOUT, JSME HOVOŘILI S MUDR. MONIKOU GOLKOVOU Z ANTI-AGING KLINIKY A2C

VŠE PR/O ZDRAVÍ

ZDRAVÍ V PILULKÁCH: NUTNOST, NEBO ZBYTEČNÝ LUXUS? 30
JSOU POTRAVINOVÉ DOPLŇKY VHODNÉ PRO KAŽDÉHO?
A JAK SE V NICH VYZNAT?

DOKONALÉ TĚLO

ZACHRAŇTE SI KŮŽI! 32
JAKO NEJVĚŠÍ ORGÁN CHRÁNÍ NAŠE TĚLO, PROTO SE O NI MUSÍME DOBŘE STARAT, JINAK ZAČNE PROTESTOVAT





40



44



47

JAK PŘES ZIMU (A HLAVNĚ VÁNOCE) NEPŘIBRAT? 36
VENKU JE SYCHRAVO, BRZY SE STMÍVÁ A MY SE CÍTIEME MNOHEM VÍC UNAVENI A BEZ ENERGIE. PŘEMOCT SE K DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU A SPORTOVÁNÍ JE ČASTO NADLIDSKÝ ÚKOL

KOSTI PROTI BOLESTI 39
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

JAK NA VRÁSKY? VYPLNIT! 40
NE ŽE BY VRÁSKY U VĚTŠINY ŽEN VZBUZOVALY PANIKU A DĚS, NIKDO Z NICH ALE NEMÁ VELKOU RADOST

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„SNAŽÍM SE POSLOUCHAT SVÉ TĚLO“ 44
MARKÉTA HRUBEŠOVÁ POPRVÉ PŘED KAMEROU STÁLA V OSMI LETECH, POZDĚJI ZTVÁRNILA ROLE, NA KTERÉ SE NEZAPOMÍNÁ... KE SVÝM ROLÍM PŘIDALA PSANÍ KUČAŘEK. A JE STÁLE KRÁSNÁ A VELMI ATRAKTIVNÍ

POLIBTE SE! POD JMELÍM SE TO JEŠTĚ SMÍ 47
TAM TO, DOUFEJME, JEŠTĚ BUDE PŘÍPUSTNÉ, ANIŽ BY NÁS POVAŽOVALI ZA DOTĚRY. METOO SNAD DODRŽÍ VÁNOČNÍ KLID ZBRANÍ

NADOPUJTE SE HORMONEM POTĚŠENÍ – A ZHUBNĚTE! 48
MÍT DOBRou NÁLADU, CHUŤ PUSTIT SE DO NOVÝCH VĚCÍ A K TOMU VŠEMU HUBNOUTI TO VŠE S NÁMI DOKÁŽE DOPAMIN

ACH, TEN BOŽSKÝ MOK! 50
ČOKOLÁDA NA NÁS PŮSOBÍ STEJNĚ JAKO DROGA A JE STEJNĚ NÁVYKOVÁ. PŘI JEJÍM MLSÁNÍ SE V MOZKU ODEHRÁVÁ TENTÝŽ PROCES JAKO PŘI DOPINGU. A JEŠTĚ KE VŠEMU JE ZDRAVÁ

ROZBALTE SI DÁREK 52
UŽ ZASE STOJÍTE PŘED PROBLÉMEM, JAKÝ VOŇAVÝ NEBO PEČUJÍCÍ DÁREK VYBRAT MAMINCE, BABIČCE NEBO KAMARÁDCE? PRO LEHČÍ VÝBĚR MÁME PRO VÁS NĚKOLIK TIPŮ JAKO MALOU VÝPOMOC

PODZIM PLNÝ CHUTI A ZDRAVÍ 55
NA TRHU SE OBJEVILA CELÁ ŘADA ZAJÍMAVÝCH NOVINEK A DOBROT, KTERÉ VÁM ZPŘÍJEMNÍ KAŽDÝ DEN, STOJÍ PROTO ZA OCHUTNÁNÍ

JAKO FILMOVÁ HVĚZDA! 56
REPORTÁŽ ZE SPA HOTELU METROPOLE, JEDNOHO Z NEJSTARŠÍCH A NEJKRÁSNĚJŠÍCH HOTELŮ MONAKA

JDOU NA VÁS PODZIMNÍ CHMURY? 60
RANNÍ MLHY, PLÍSKANICE, NEVLIDNÉ POČASÍ, SYCHRAVÉ VEČERY, ZA TMY DO PRÁCE, ZA TMY Z PRÁCE... ZE VŠECH STRAN NA NÁS NAVÍC VYSKAKUJÍ VÁNOCE, A MŮŽEME JE SEBEVÍC MILOVAT, ČEHO JE MOC, TOHO JE PŘÍLIŠ. V TĚTO SITUACI JE OPRAVDU TĚŽKÉ SI ZACHOVAT POZITIVNÍ NÁLADU



50



52



56



60

SVĚTELNÁ TERAPIE NA ZIMNÍ SPLÍN

V období s kratšími dny jsou někteří lidé na nedostatek slunečního záření natolik citliví, že se u nich může rozvinout sezonní afektivní porucha, tzv. zimní deprese. V tom případě si můžete svoje soukromé slunce rozsvítit doma. Speciální luminoterapeutická lampa, která vyzařuje velmi jasné hřejivé světlo, pomáhá bojovat proti sezonní depresi i dalším poruchám souvisejícím s narušením biologických hodin. „Tato deprese je způsobena zkrácením doby slunečního svitu, začíná v období mezi zářím a listopadem, a zpravidla zmizí spontánně, když přijde jaro. Na rozdíl od tradičních depresí je často doprovázena poruchami spánku a zvýšenou chutí k jídlu. V těchto případech deprese je světelná terapie velmi účinná,“ říká doktorka Lila Mekaoui z psychiatrické kliniky v Sainte-Anne v Paříži. Také nespavost a další poruchy spánku můžete poměrně efektivně léčit světelnou terapií. Některá thalassoterapeutická centra zavedla světelnou terapii do pobytů zaměřených na zlepšení kvality spánku. A světelná terapie dokonce platí i na příznaky doprovázející předmenstruační syndrom. Léčebná seance se musí provádět několik minut každé ráno. Obličej vystavíme asi 17 až 30 cm od terapeutické lampy a v průběhu procedury je zapotřebí se několikrát za minutu podívat do zdroje světla. Pro optimální výsledek zvolte lampu o výkonnosti 10 000 luxů. „Pokud lampa nevyzařuje deset tisíc luxů nebo pokud je umístěna příliš daleko od očí, bude nutné strávit před lampou více času s rizikem, že nedosáhnete uspokojivého účinku,“ dodává Lila Mekaoui.



SLADKÉ SNY VE VLNĚ

Vlněné pyžamo podle australských vědců pomůže spát déle a hlouběji. Noční prádlo z vlny merino namísto bavlněného umožní minimálně patnáct minut spánku navíc, jak dokládá studie vedená doktorem Paulem Swanem z univerzity v Sydney. „Není to překvapující zjištění, protože vlna reguluje teplotu našeho těla mnohem lépe a udržuje nás také v lepší tepelné pohodě než bavlna,“ říká výzkumník. Výsledkem je, že spíte déle a spánek vás lépe zregeneruje. Pro ověření teorie australských vědců studovali dvě skupiny spáčů uložených v místnosti s teplotou 17 °C: skupinu studentů ve věku kolem dvaceti let a skupinu seniorů ve věku 50 až 70 let. Část z nich spala v pyžamu z vlny merino a ostatní v pyžamu z bavlny či polyesteru. Vědci měřili srdeční frekvenci, teplotu pokožky, relativní vlhkost a frekvenci mozkových vln všech účastníků. Ve skupině seniorů se ukázalo, že pyžamo z vlny je neefektivnější: doba spánku byla výrazně zvýšena, stejně tak jako kvalita spánku ve srovnání se skupinou v bavlněném prádle. „Tyto výsledky ukazují, že vlna je účinným tepelně izolačním vláknem, které dokáže zahřát pokožku, a tím podpořit dobu a kvalitu spánku,“ uzavírá Dr. Swan.



DVĚ SKLENIČKY VÍNA

Vhodnou výživou se můžeme vyvarovat nebo významně snížit riziko nejvážnějších onemocnění spojených se stárnutím, jako je cukrovka, infarkt či mozková mrtvice.

Francouzský odborník na výživu doktor Jean-Michel Cohen navrhuje pět základních výživových návyků pro udržení dlouhodobé vitality i dobrého zdraví v jakémkoliv věku.

1. Dopřejte si dostatečný příjem bílkovin: 50 % živočišných bílkovin a 50 % rostlinných bílkovin z obilovin a luštěnin.
 2. Konzumujte alespoň jeden gvápníku denně. Zdroj tohoto minerálu nenajdete pouze v živočišných výrobcích, ale i v dalších produktech včetně ovoce, zeleniny a ořechů. Nejvýznamnějším rostlinným zdrojem vápníku je mák. Potřebnou denní dávku vápníku vám dodá například 100 g sardinek a 20 g parmezánu.
 3. Dávejte přednost „vitálními“ potravinami, které jsou zdrojem vitamínů, především D, A a C.
 4. Abyste dosáhli dostatečné dávky polynenasycených mastných kyselin omega-3, volte rostlinné oleje: řepkový, olivový či lněný.
 5. Nezapomeňte, že byste měli jíst malou dávku škrobových potravin (cereálie, celozrnný chléb, těstoviny, brambory) při každém jídle, protože dodávají energii, zlepšují svalovou syntézu, ale také dobu i kvalitu spánku.
- Mezi potravinami, které jsou důležité pro výživu mozku, vedou mastné ryby jako zdroj omega-3 a vitamínu D. Doktor Richard Béliveau, odborník na výživu z Kanady (University of Quebec) doporučuje také přiměřený příjem červeného vína, jedna až dvě skleničky denně snižují riziko Alzheimerovy choroby.
- Pro pokožku jsou podle něj nejlepší potraviny jako vařené rajče, mrkev, špenát, zelí a dýně pro obsah karotenoidů; rybíz, jahoda, papája, kiwi, zelí a jablko pro obsah vitamínu D a C; ústřice, mořské plody a telecí játra bohaté na zinek.

ESTETICKÉ STRÍPKY

Hana Profousová, Foto: archiv firem

HEDVÁBÍ PRO
HEDVÁBNOU
POKOŽKU

Velkým hitem jsou textilní masky, které nejen zanechají pleť nádherně svěží a sametovou, ale navíc nás může těšit, že nezatíží přírodu. Různé druhy masek značky PACKage (pečující, čistící ad.) jsou vyrobeny z celulózy a lyocellových vláken, což je druh umělého hedvábí. Dorazily k nám z Koreje a neobsahují žádnou chemii, jen přírodní výtažky. Obsah kyseliny hyaluronové, bambuckého másla, medového extraktu a jojobového oleje bude pro vaši pokožku jako něžné pohlázení.

JAK NA KRUHY
POD OČIMA?

Pokud vás kruhy pod očima trápí permanentně a nejen po probdělé noci, je důležité dodržovat správný pitný režim. Ráno i večer používat chladivé gely pod oči, vhodné jsou ty, jež mají malý roll-on, který kůže jemně promasíruje. Dobré je také aplikovat přípravky obsahující kyselinu hyaluronovou, která na sebe váže vodu. Zabráníte tak vysoušení pokožky. Vhodné jsou i přípravky s obsahem peptidů a vitamínů C a K. „Zlepšení stavu v očním okolí můžete docílit i mezoterapií, při níž se tenkou jehličkou aplikuje regenerační roztok přímo do kůže, přibližně do hloubky tří milimetrů. S ohledem na to, že jehlička je velmi tenká, je zákrok nebolestivý,“ radí MUDr. Petra Moravcová z Perfect Clinic.



SLIZ PRO KRÁSU

Kvůli omlazení obličeje je nejedna žena ochotna podstoupit finančně i fyzicky náročné plastické operace, cesta k dokonalému vzhledu ale nemusí být vždy invazivní. Někdy stačí šneci. Pozitivní účinky hlemýždiho slizu na pokožku znali už naši předkové, kteří si tento malý pleťový zázrak nemohli vynachválit pro jeho hojící, regenerační a hydratační schopnosti. A masťmi z drcených hlemýžďů léčil už Hippokrates. Dnes se postupuje humánněji: namísto šnečích těl odborníci využívají pouze jejich sliz obsahující alantoin, který pozitivně působí na pokožku zvenku i zevnitř, a to téměř okamžitě. Pokud si nechcete nechat tato zvířátka pochodovat po obličeji (a tato metoda je např. ve Francii velmi oblíbená), zkuste HYALURMED Face serum PRO. Obsahuje čistou kyselinu hyaluronovou v kombinaci s alantoinem a extrakty z antioxidační černé orchideje a nabízí okamžité vyhlazení obličeje.



THALAC v novém stylu,
s novými výrobky
a vylepšenými recepturami podle
nejnovějších poznatků.
Výborná kožní tolerance,
bez parabenů.

TO NEJLEPŠÍ Z MOŘE
PRO SALONY
I DOMÁCÍ PÉČI

Profesionální francouzská
kosmetika na bázi mořských řas
přichází neustále s inovacemi
a je tak špičkou v oboru.

Originální receptury ukryté
v lehkých a svěže provoněných
texturách respektují potřeby po-
kožky obličeje i těla a poskytují
pocit dokonalé relaxace.

Díky vysokému podílu aktivních
složek se výsledky dostaví už
po prvním použití.



Informace o výrobcích, podpoře
a partnerském programu pro salony
rádi poskytneme na info@thalac.cz
nebo na tel.: 724 153 964

www.thalac.cz



UNIE
KOSMETIČEK

KONGRES UNIE KOSMETIČEK BYL ÚSPĚŠNÝ

Začátkem října se konal Kosmetický kongres Unie kosmetiček. Sál v pražském hotelu Jalta byl obsazený do posledního místečka zájemkyněmi o novinky z oboru, který si zvolily za své povolání. Ohlédněme se za úspěšnou akcí fotoreportáží.

Hana Profousová, Foto: David Alessi

Anna Menzelová, prezidentka Unie kosmetiček: „Kosmetický kongres se stal již tradicí a velkým přínosem pro kosmetičky a majitelky kosmetických studií. Letos se po šesté konal v Praze. Kosmetičky opět ocenily odborný program naplněný řadou odborníků z kosmetického světa, lékařů z oboru dermatologie, psychologie, estetické medicíny, vizážistů a specialistů na marketing salónů. Velké ohlasy byly i ze strany přednášejících, kteří se navzájem doplňovali ve svých znalostech a zároveň se opět rádi viděli na poli krásných žen. Zaznamenali jsme velký zájem ze stran kosmetických značek, které na vysoké úrovni představovaly své novinky a také techniky, trendy v lícení a ošetření celého těla.

Anna Menzelová ml., manažerka Unie kosmetiček: „Kosmetičky měly možnost sdílet své zkušenosti s kolegyněmi, zažít plno příjemných setkání, nechat se ošetřit u stánků od kosmetických značek, zažít ten příjemný pocit, když o vás někdo pečuje, zkusit nový make-up od renomovaných vizážistů a domluvit si spolupráci s novou značkou. To vše splnil letošní ročník. Děkujeme všem za účast a těšíme se na setkání na kongresu 3. a 4. října 2019.



Akci jako vždy zahájila prezidentka Unie kosmetiček Anna Menzelová, účastnice srdečně přivítala rovněž manažerka Unie Anna Menzelová ml.



Další příspěvky už se víc věnovaly samotnému oboru. Můžeme důvěřovat micelární vodě? Na toto téma, o kterém se v poslední době hodně mluví, se zaměřila Bohumila Christophová.



Během první přednášky s názvem Od bezvědomí k sebevědomí se ze sálu ozýval často smích – jako vždy, když má slovo doc. PhDr. Laura Janáčková, CSc. Nejde ale zdaleka jen o pobavení posluchačů: její slova vedou k sebereflexi, protože moc dobře ví, že jediné sebevědomá žena může být úspěšná i v práci.



O tom, jak formovat postavu, pohovořil Pavel Jíša v prezentaci LPG ENDERMOLÓGIE®



Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, se v přednášce S kůží na trh zabýval kožními problémy



Jak nalíčit tmavou (černošskou) pleť předvedl vizážista Pavel Bauer: téma sice spíš okrajové, ale kosmetičky velmi zaujalo



Ing. Miroslav Spilka se tentokrát nevěnoval „svým“ kosmetickým produktům Payot. Jeho přednáška nesla název: Stereotyp zabíjí loajalitu klientů! Marketing a co se o něm můžete dozvědět od kosmetiček. Na přítomných dámách bylo vidět, že je téma zaujalo, protože možná právě tyto problémy řeší



MUDr. Monika Kavková vzbudila v posluchačkách svou prezentací opravdu nefalšovaný zájem o nejnovější celosvětové trendy v níťových liftinzích obličeje



Doc. MUDr. Roman Šmucler, CSc., zaujal tématem Nové trendy v estetické medicíně 2018



Marketingový poradce Radim Anděl, marketingový ředitel SOTHYS Paris, si připravil zajímavou prezentaci, která se jmenovala: Navštivte svůj salon jako váš klient aneb na co jsme už zapomněli nebo možná netušili, že je pro něj důležité



Doc. MUDr. Jan Měšřák, CSc., si opět ve svém nabitém programu udělal čas, aby tentokrát účastnicím kongresu sdělil svůj názor na etický kodex v plastické chirurgii



Ing. Petr Havel pohovořil o výhodách profesionální značky Exuviance, která se nově objevila na českém a slovenském trhu



Závěr obou kongresových dnů patřil tombole, z níž si účastnice akce odnesly hodnotné ceny. Všechny se ale shodly na tom, že to nejdůležitější si odnášejí v hlavě: nové informace, poznatky i potvrzení svých zkušeností

Prezentaci Make-up jako neverbální komunikace, rituální maska a podpora ženské cykličnosti, již se odborný program kosmetického kongresu uzavřel, vizážistka Anděla Adéla Bursová posluchačky nejen potěšila a poučila, ale i trochu dojala

KOSMETICKÉ S.O.S.

Máte za sebou těžký den nebo probdělou noc, ale chcete mít svěží vzhled? Stačí si vybrat správné produkty, korektory a barvičky a budete vypadat, jako byste se vyspinkala do růžova.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Pohled do zrcadla hlásí, že máte obličej oteklý, pleť je zašedlá a pod očima „visí“ nepěkné kruhy? Co můžeme udělat pro účinnou a rychlou nápravu, jsme se zeptali vizážistky značky Dermacol Silvie Siegr.

Co s tmavými kruhy a váčky pod očima?

Nejprve je potřeba zbavit se otoků. K tomu poslouží osvěžující hydratační maska na oči, která obsahuje kyselinu hyaluronovou. Tmavé kruhy zakryjte korektorem v lososovém nebo okrovém odstínu.

Je na tvářích vidět únava a pleť je zašedlá a bez života?

Na zašedlý odstín v obličejí, pokud jste zatím nepoužili make-up, doporučuji bázi (primer) pod make-up, která sjednotí pleť a neutralizuje šedý tón pleti. V případě, že již chcete jen upravit stávající make-up, je potřeba pleť rozzářit a k tomu pomůže rozjasňovač. Nanášíme ho na T-zónu, a to pod oči, ve tvaru trojúhelníku, a od kořene až na špičku nosu. U starší pleti se vyhněte rozjasňovačům s perletí. Jen zvýrazní to, co nechcete – vrásky a velké póry.

Můžeme vypadat svěže?

V rychlosti pomůže matná tvářenka v barvě lososu, meruňky a broskve. Můžete využít

masku. Využijte novinku na trhu – látkové masky. Jsou napuštěné hydrataující látkou a chladí. Manipulace s nimi je snadná a rychlá. Většinou jsou masky chladivé, ale můžete ji ještě nechat na čtvrt hodiny v obalu v lednici.

Lze napravit popraskané rty?

Na popraskané rty doporučuji rozetřít v silné vrstvě lékařskou vazelinu. Naneste ji čtvrt hodiny před rtěnkou. Pro rychlejší efekt překryjte rty potravinářskou fólií. Zbytek vazelíny, která se do rtů nevpije, setřete tamponem. Poté zvolte raději mastnější rtěnku v přirozenějších tónech. V případě popraskaných rtů nedoporučuji dlouhotrvající a matné rtěnky, které rty ještě více vysušují. Také pozor na výrazné tmavé odstíny (červená, fialová a hnědá), které nerovnosti na rtech zvýrazní.

Dá se rychle vylepšit tvar obočí?

Pro vylepšení tvaru obočí můžete použít dva produkty. Pudrový (stín) doporučuji, když žena nemá dostatečně

husté obočí a potřebuje místa dokreslit a ztmavit. Jako druhý produkt je k dispozici řasenka na obočí – pro ženy, které mají své obočí husté a chtějí jen ztmavit a zafixovat obočí.

krémovou nebo pudrovou. Pozor, nepřeženete to s množstvím, stačit bude lehký nádech.

Co platí na opuchlé tváře?

Na opuchlou pleť doporučuji hydratační



Vizážistka Silvie Siegr



DOPŘEJTE SI POCIT NOVÉ POKOŽKY!

Pomalou, ale jistě se blíží čas podnikových předvánočních večírků a novoročních oslav. Každá žena by na nich chtěla vypadat mladě a krásně, ale zároveň ví, že takové přípravy zabere spoustu času, který se obzvláště v předvánočním období špatně hledá.

Nezoufejte, Beauty clinic Synergy pro vás připravila účinnou a velmi rychlou kombinaci jedinečných omlazujících přístrojových procedur. Jedná se o vzájemně se doplňující přístrojové procedury LPG Endermolift® a CoolLifting®, které již při prvním ošetření omladí a zpevní pokožku obličeje a rozjasní pleť.

Procedura LPG Endermolift® ošetří vaši pleť speciální mechanickou stimulací a svým působením podpoří aktivitu fibroblastů, kterým se přezdívá „buňky mládí“. Zároveň obnoví produkci kolagenu a elastinu a připraví pleť pro následující proceduru.

CoolLifting® je revoluční metoda regenerace a omlazení pokožky, která je absolutní novinkou na českém trhu. Speciálním přístrojem ve tvaru pistole se vytváří silný průtok CO₂, který proniká do hlubších vrstev pokožky spolu s velmi vysokou koncentrací účinných látek. Omlazení pleti CoolLiftingem® má dvojí účinek:

- Okamžitý účinek (intenzivní hydratace, lifting): rozjasnění pleti, redukce vrásek a prevence jejich vzniku
- Dlouhodobý účinek (omlazení): regenerace dermis, zlepšení textury a kvality pokožky

Výsledkem těchto procedur je jedinečný pocit nové pokožky, hluboká regenerace pleti, zklidnění, vyplnění a vyhlazení vrásek! Jedná se o velmi příjemné relaxační procedury s okamžitým omlazujícím efektem.

Doba trvání procedur: 60 minut

Cena: 2500 Kč



Neváhejte využít tuto exkluzivní nabídku a dopřejte si pocit mladosti a krásy v jakémkoliv věku.

Beauty clinic Synergy, Bolzanova 1679/3, Praha 1.
Více informací na www.synergycosmetic.cz



LÍČIDLA, KTERÁ VÁS ROZZÁŘÍ

1. Black magic make-up base – podklad pod make-up s aktivním uhlím se při kontaktu s pletí promění na průsvitný, vyhladí všechny nedostatky a sjednotí tón, Dermacol, 299 Kč

2. Řasenka Brow Drama zvýrazní a zafixuje obočí v jednom kroku. Dostupná je i v transparentním odstínu pro snadnou kombinaci s ostatními barevnými produkty na úpravu obočí, Maybelline, 170 Kč

3. Lehký krém CC Cream SPF 30 přirozeně rozjasní, barevně sjednotí pleť a chrání ji proti předčasnému stárnutí, Juvena, 1330 Kč

4. Krémový rozjasňovač Supreme Illuminator, lehký krém k projasnění obličeje aplikujte na místa, kam přirozeně dopadá světlo: lícní kosti, hranu nosu, srdíčko rtů, čelo a bradu. Pod make-up pro přirozené projasnění, na make-up pro výraznější styl, Sensai, 1290 Kč

5. Bio krémový rozjasňovač na tváře a rty bez konzervantů a parabenů má šest odstínů na výběr, obsahuje bambucké máslo, borůvky, brusinky a vůni růží; lze využít i na rty, Zuii Organic, 795 Kč

6. Eye brow Kit obsahuje světlé odstíny pro zvýraznění a tvarování obočí, fixační vosk pro uhlazení a sadu na obočí, Gosh, 389 Kč

7. Krémové složení rtěnky Master Creation Giordani Gold zjemňuje a vyhlazuje povrch rtů, peptidy je omlazují, Oriflame, 349 Kč

8. Krém na smíšenou a mastnou pleť Bamboo Glow v jednom kroku hydratuje, projasní a dodává svěžest i optimální hydrataci díky výtažkům z bambusu, glycerinu a betainu pro další hydrataci, minerálům, aminokyselinám a proteinům pro výživu pokožky, Erborian, 499 Kč

9. Lift Otox gel s argirulinem, aloe a kyselinou hyaluronovou omezuje váčky, vrásky a tmavé kruhy pod očima. Navíc poskytuje okamžitý lifting a zpevnění na 5 až 8 hodin, 15 ml, Magic Action, 1105 Kč

Z POPELKY PRINCEZNOU

Koncentrát proti vráskám Skeyndor se mezi uživateli důvěrně říká „Popelka“. Vyjadřuje se tak fakt, že dokáže obličej okamžitě a viditelně rozjasnit. Jestliže tedy na vás po probdělé noci nebo hektickém dni nečekaně vyskočí událost, kterou nechcete propásnout, ale zároveň si nepřejete vypadat strhaně, pak odlomte vršek ampule a dejte pleti napít.

hp



REDAKČNÍ TIP

#BEZPEČNĚ #BEZ BOLESTI #PROKÁZÁNO VĚDECKÝMI STUDIEMI

**VYHLAZENÍ CELULITIDY +67%*****ZPEVNĚNÍ POKOŽKY +71%*****ZEŠTÍHLENÍ PASU -5,2cm****

Díky inteligentní stimulaci novým přístrojem Cellu M6 ALLIANCE® dokážeme neuvěřitelnou změnu postavy. Na základě 30 let odborných znalostí a vědeckého výzkumu vytváří společnost LPG® metodu endermologie®: unikátní neinvazivní techniku mechanické stimulace kožní tkáně, která přirozeně obnovuje metabolismus buněk.

Objevte efektivnost metody LPG endermologie® pro zeštíhlení a omlazení!

LPG®
endermologie

* Po 3 ošetřeních: 67% žen udávalo vyhlazení efektu pomerančové kůže a 71% žen vykazovalo zpevnění pokožky.
** Po 12 ošetřeních: Ztráta obvodu v pase až o 5,2 cm.
2016 endermologie® DermScan study.

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

Kterými čtyřmi kroky je potřeba provést potenciálního zákazníka, aby se stal stálým klientem vašeho salonu, radí marketingový poradce a marketingový ředitel Sothys Paris Radim Anděl.

Díky tipům z minulých dílů byste měli mít v hrubých obrysech zvládnutou teoretickou přípravu, jak salon nastavit z hlediska systému. Pokud jste si správně definovali svoji cílovou skupinu zákazníků, kterým chcete svoje služby nabízet, můžete je začít oslovovat a snažit se je zaujmout natolik, aby chtěli navštívit právě váš salon a také v něm nakupovat. Aby se tak ovšem stalo a vaši klienti byli spokojeni a neměli důvod hledat někoho jiného, naprosto každý z nich musí úspěšně projít všemi kroky tzv. cesty klienta:

1) Musí se o vás dozvědět a pochopit, v čem jste pro něj jedineční

U tohoto kroku doporučuji použít více možných kanálů propagace, testovat, které z nich fungují nejlépe, a teprve na ty se pak více soustředit. Je to totiž krok, který vás stojí nejvíce času, úsilí a peněz.

Zapomeňte na klasické letáky s názvem salonu a s výčtem poskytovaných služeb (neboli „Aha, další salon a nabízejí tam nějaké služby. No a co, takových je dalších sto a nevidím důvod, proč bych tam měl jít.“) volně pohozené v čekárnách lékařů, na úřadech a jiných místech, kde bývá větší koncentrace lidí. Pouze tím, obrazně řečeno, strčíte do hejna vrabců a čekáte, jestli nějakého trefíte, a taková propagace samozřejmě nefunguje. Lepší cesty jsou internet a vaše webové stránky, které jsou výkladní skříň vašeho salonu, kvalitní FB stránka salonu a její cílená placená propagace, propagace na Instagramu, remarketing, placená propagace ve vyhledávacích, osobní dopisy do schránek ve vybraných lokalitách, nabídky ošetření na vyzkoušení vaší cílové skupině klientů, dárkové

certifikáty, dárkové šeky na částku, akce pro stávající klienty, aby vám přivedli další, atd. Vždy ale dbejte na to, aby z propagovaných informací bylo patrné především to, co vás dělá odlišnými oproti jiným salonům. Může to být např.: vaše unikátní poloha, specializovaní zaměstnanci, odlišná provozní doba, jak věci děláte jinak oproti ostatním, speciální odbornost v určité poskytované službě, jedinečný typ ošetření, unikátní výrobky nebo servis.

2) Klient vám musí uvěřit

Tento bod je **ze všech nejdůležitější**, ale také se bohužel téměř vždy v salonech trestuhodně přeskakuje. Je to totiž krok, kdy si s klientem budujete vztah a postupně ho utvrzujete v přesvědčení, že udělal to nejlepší rozhodnutí, když si vybral zrovna vás.

V této fázi ještě není čas na prodej, pouze klientovi pomáháte, vytváříte správnou atmo-

**NEBOJTE SE
O DOPORUČENÍ
POŽÁDAT ANI DO NĚJ
INVESTOVAT, ABYSTE
HO OD VAŠICH
NEJLEPŠÍCH KLIENTŮ
DOSTALI.**

sféru, důvěru, a především se hodně ptáte a velmi pozorně posloucháte, co vám říká. Musíte totiž zjistit, co k vám klienta přivádí, co s pleť, vlasy nebo nehty řeší, jak, čím a proč se o sebe doma stará, co by chtěl změnit a co je pro něj to nejdůležitější, na co byste se měli zaměřit.

To je právě bod, který rozhoduje o tom, jestli u vás klient bude rád nakupovat vaše služby

a produkty, protože cítí, že vám na něm záleží, zaměřujete se přesně na jeho potřeby a nabytí dojmu, že jste odborníky, kteří mu dokáží pomoci a kterým věří.



Radim Anděl,
marketingový poradce

3) Samotná prodejní fáze

Tady rozhodují vaše prodejní a komunikační dovednosti a především stanovení si společného cíle s klientem, případně jednotlivé kroky v péči, abyste tohoto cíle dosáhli. Jinak řečeno mu srozumitelně musíte vysvětlit, co způsobilo stav, který vám popisuje, případně co dělá v domácí péči špatně a jaké pro něj máte řešení, kterým mu dokážete pomoci a proč.

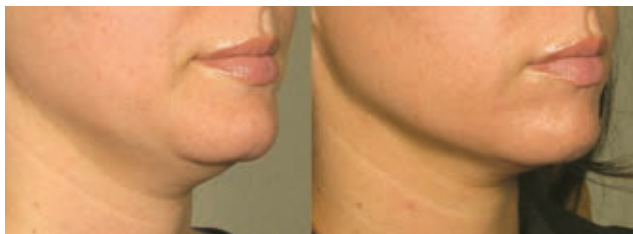
Díky tomu se nemusíte bát, že by pak klient zásadně řešil vaše ceny a nebude mít ani důvod si produkty pořízovat jinde, protože jste mu správně nevysvětlili, co, jak a proč by měl používat.

4) Získání doporučení

Nebojte se o něj požádat ani do něj investovat, abyste ho od vašich nejlepších klientů dostali! Je to pro vás ta nejlepší věc z pohledu získávání nových klientů a tržeb. Ta pomyslná třešnička na dortu, kterou správně zvládnutými předcházejícími kroky můžete získat a díky které vám odpadají také kroky 1 a 2 (nový klient se o vás dozvěděl od někoho, kdo už vás zná, který vám věří a v podstatě za vás ručí). Díky tomu se můžete daleko dříve věnovat fázi konzultace a stanovení cíle s klientem a samotnému prodeji.

RESTART MLÁDÍ

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



Hana Profousová, foto: archiv firmy

LIFTING BEZ SKALPELU

Přístroj Ulthera nabízí opravdu účinné omlazení obličeje, aniž by jej narušil skalpel. Dokáže pozvednout povadlé kontury obličeje, kůži na čelistech nebo podbradku, vyhladí krk a dekolt i vrásky okolo očí. Při ultraterapii se využívá frakcionovaný (přerušovaný) intenzivní ultrazvuk. Podporuje se tak tvorba kolagenu, díky tomu se zpevní kůže a podkoží. Částečný výsledek je vidět ihned, definitivní po zhruba 2 až 3 měsících. Vydrží několik let, protože jeho největší výhodou je, že zastaví a zpomalí projevy stárnutí pokožky.

PERMANENT SE NEPOVEDL?

Nemusí to být jen vina špatného provedení, zkrátka vás výsledek nenadchl. Jaká existuje možnost nápravy? Tento problém – stejně jako nepovedené tetování nebo „stařecké“ skvrny – odstraní laser. „Laserový paprsek rozstřílí pigment skvrnek zůstávajících na kůži po tetovázích nebo slunci. Laser vysílá jeden impuls za druhým a postupně tak ošetřuje místo po místě. Bílé krvinky dokážou barvu tetováže účinně vstřebat a ošetřené místo zahojit,“ vysvětluje průběh ošetření korektivní dermatoložka Markéta Majerová z MEDICOM Clinic. Zákrok je nutné několikrát opakovat v intervalu 3 až 4 týdnů.

INZERCE



MANICURE
INSPIRED
BY FASHION

VÁNOČNÍ MANIKÚRA OD E.MI? HLAVNÍ TRENDY NA VÁNOČNÍ VEČÍREK!

Vánoční nálada spočívá v detailech! Nejde jen o vánoční ozdoby, ale také o krásné šaty, okázalý make-up a samozřejmě o perfektní manikúru! Milovnice módy již mnoho let obdivují skandinávské vzory – potisky se sobem a pletené svetry. Tyto vzory a dekorace se skvěle hodí nejen k útulnému zimnímu oblečení, ale také ke slavnostním rábám. Skromnost a jednoduchost rozhodně nepatří k Vánocům!

Letos je čas na fantazii, experimenty, čas na miliony komplimentů a lajků! Hvězdy, vánoční stromečky, sněhové vločky, sobi – to jsou vzory, které tvoří trend letošní zimy. Dokonce i každá znalkyně módy musí letos bezpodmínečně obohatit svůj šatník o takové vánoční sety.

Takové vánoční motivy vypadají mile a zábavně zároveň, ale přesto jsou mimořádné a originální. Tyto tematické vzory se samozřejmě odrážejí nejen v módě, ale i v manikúře. Nehty s těmito motivy jistě odpovídají duchu Vánoc. S E.Mi manikúrou jste hvězdou vánoční party!

www.emischool.cz

S promo kódem emimanicure10 získáte slevu 10% na kurz „Vánoční Pohádka“ nebo „Sklenná hračka“. Rezervujte termín na +420601146664 nebo přes emicourses.com/czech [2]



CHCI OMLÁDNOUT – A HNED!

V pohádce podobné přání může okamžitě splnit snad jediné zlatá rybka, ve skutečném životě estetická medicína. To, co dříve bylo vyhrazeno celebritám, si dnes může dopřát každá žena, která chce rychle vylepšit svůj vzhled, a přitom nejít rovnou na plastickou operaci. Moderní neinvazivní zákroky dokážou zázraky a dají se často absolvovat v době polední přestávky.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Jít na plastickou chirurgii? Zní to lákavě, ale možná nemusíte hned použít tak těžký kalibr. Třeba na to ještě nemáte věk: odborníci varují před předčasnými omlazujícími operacemi, člověk k nim musí „dozrát“. A je dost možné, že váš problém vyřeší některý z neinvazivních nebo miniinvazivních zákroků. Jejich velkou výhodou je, že nezanechávají dlouhodobější negativní stopy, nevyžadují anestezii ani hospitalizaci.

OBRAŤME TROJÚHELNÍK

Podívejte se na sebe do zrcadla a odpovězte si: co vám na vašem vzhledu nejvíc vadí? Vsadím se, že to nebudou vějířky vrásek kolem očí. Jsou přece od smíchu! Už tak jasně to nebude s vráskami kolem úst a mezi obočím – zbytečně nám přidávají našťavaný a smutný pohled. A co je nejhorší? Jednoznačně povolené kontury obličeje a ztráta objemu. Tím, jak se ztrácí podkožní tuk, obličejový „trojúhelník“ se obrací: špičku už nemá dole, ale nahoře. Jak tento nedostatek napravit?



Pokleslou kůži už zpátky těžko vrátíme, ale když jí v oblasti lícních kostí dodáme na objemu, celkový dojem bude nepochybně lepší. Paradoxně by nám mohl pomoci otok. Když se ráno probudíme, sice se samy sebe v zrcadle často lekne, ale jedno je jisté: ranní otok obličeje způsobil, že pokožka je vypnutější a vrásky se ztratily. Máme tedy shánět včely nebo vosy, aby nám řízený otok zařídily?

JEHLY SE NEBOJTE

To určitě ne. Takovou „včeličku“ se může stát jehlička nebo kanyla, která nám „otok“ zařídí tím, že kůži zespodu vypodloží. Výsledek vás ohromí: kontury obličeje se pozvednou, vrásky se vyhladí, „mračivka“ na čele zmizí. Celé se to dohromady jmenuje 3D lifting.

Takový zázrak samozřejmě samy nezvládneme, chce to zajít na estetickou dermatologii, kde mají k dispozici vše, co je k takovému minimálně invazivnímu omlazení potřeba.

Všechny tyto rychlé metody spojuje jedno: obličejové výplně, vitaminové koktejly, botulotoxin nebo vlastní tuk či krev se pro vylepšení vzhledu do podkoží vpichují. Nesmíte se tedy jehly bát! Strach ale není na místě; nechcete-li ji vidět, jednoduše zavřete oči. Většinou ostatně samotná jehlička vůbec není vidět, protože zákrok se dělá kanylkou, v níž je jehlička decentně skryta. A obávat se nemusíte ani bolesti: před zákrokem se buď použije znečítlivující krém, nebo anestezii obsahují samy materiály.

MIMICKÉ SVALY MAJÍ POHOV

Botulotoxin je látka, která uvolňuje svaly. Tohoto účinku se využívá při odstraňování vrásek na čele nebo kolem očí. Výhodou je, že působí přímo na příčinu vrásek, tedy na svalovou činnost. Po aplikaci tenkou jehlou do svalu se dočasně zablokuje nervový impuls, takže se svaly nemůžou stáhnout. Stopy po zákroku jsou minimální, zpravidla mírný otok a zčervenání, které za několik hodin zmizí.

Při správně aplikovaném množství botoxu nelikviduje zcela mimiku a nedodá obličeji maskovitý vzhled, ale naopak odpočinutý výraz. Praxe ukazuje, že když se používá pravidelně (zhruba jednou za šest měsíců), efekt vydrží déle, protože svaly atrofují a nejsou schopny se stáhnout.

PŘIKYSELTE!

Základ dalšího omlazujícího materiálu – obličejových výplní (fillerů) – nejčastěji tvoří kyselina hyaluronová, což je látka tělu vlastní. Postupem času v našem těle ubývá, což se projevuje stárnutím pokožky. Nabídka výplní se neustále rozšiřuje, takže odborník vybere

PYRAMIDA KRÁSY

Tyto zákroky patří mezi tzv. polední plastiku. Nezanedávají dlouhodobě negativní stopy, nevyžadují dlouhou rekonvalescenci. S trochou nadsázky se dají stihnout místo oběda. Ve všech případech výsledný efekt vydrží několik měsíců, potom je možné zákrok opakovat.

přesně tu, která je optimální pro určitou oblast (např. rty, pokleslé kontury obličeje nebo koutky úst). Fillery se aplikují do podkoží tenkou jehlou nebo kanylkou, zpravidla z jednoho vpichu, takže se vyplní najednou víc partií. Celá procedura trvá zhruba 20 minut a efekt je viditelný ihned. Lehké zčervenání a mírný otok do druhého dne opadnou.

OMLAZENÍ Z VLASTNÍCH ZDROJŮ

Může to být buď krev, nebo tuk. Tyto metody jsou stále oblíbenější, protože se při nich využívá tělu vlastní materiál, nehrozí tedy riziko alergie. První zákrok se nazývá plazmaterapie: odebere se malé množství krve a při zpracování v centrifuze se oddělí od červených a bílých krvinek plazma.

Následně se injekčně vpraví do podkoží, kde nejen přidá na objemu, ale hlavně stimuluje biorevitalizační procesy ve tkáních. Výsledkem je rozjasnění pleti a vyhlazení nerovností. Výsledek je patrný hned po proceduře, a ještě se dále po dobu několika týdnů zlepšuje; vrcholný efekt nastává zhruba za dva měsíce. Pokud se kúra přibližně za šest měsíců zopakuje, má ještě delší trvání. Případný mírný otok do druhého dne zmizí, objevit se můžou modřinky, které lze zamaskovat make-upem.

Druhou možností je aplikace vlastního tuku. Při metodě s názvem lipografting se nejdříve tuk odebere z partie, kde je jí nadbytek. Tuková tkáň se odstředí a jemnou kanylkou se aplikuje do míst, kde je jí naopak nedostatek. Tento zákrok nabízí tedy současně formování postavy a omlazení obličeje. Po operaci se objeví na několik dní otok a modřiny v odsáté partii a je nutné nosit zhruba šest týdnů stahovací prádlo.

KOKTEJLY PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

Postup, při němž se pod povrchovou vrstvu kůže vpravují omlazující koktejly, se nazývá mezoterapie. Opět se provádí drobnými jehlami, takže se mu říká mikro-jehličkování (microneedling). Výsledkem ošetření je lepší cirkulace lymfy a krve, spuštění novotvorby kolagenu. Vyrovnají se tak i středně hluboké vrásky, pokožka je rozjasněná. Mírný otok a zčervenání přetrvávají cca dva dny.

PŘÍŠITÉ MLÁDÍ

Podobný efekt nabízejí také mezonitě: vstřebatelná vlákna se pod kůži zavedou jehlou. Nitě doslova „nedrží“ kontury, ale jde o řízenou traumatizaci, při níž se podkoží brání novotvorbou kolagenu. Díky tomu se zpevní obličejové kontury, doplní se do tváře objem, zvýrazní lící kosti a vyplní se vrásky. Lehký otok a stopy v místě aplikovaných nití vymizí v průběhu několika hodin až dnů, druhý den se můžou objevit modřinky, které se dají zamaskovat make-upem.

PŘEDSTAVENÍ KOSMETIKY EXUVIANCE JAKÉ JSOU JEJÍ NEJVĚTŠÍ PŘEDNOSTI?

O nové značce jsme hovořili s Renátou Zahrádkovou a ing. Petrem Havlem ze společnosti Tarsio Medical, která je exkluzivním dodavatelem značky Exuviance na český a slovenský trh.

KDE ZNAČKA EXUVIANCE VZNIKLA?

Značku Exuviance® vyrábí americká společnost Neostrata, sídlící v univerzitním městě Princetonu. Společnost rovněž vyrábí lékařskou kosmetiku Neostrata, která na českém trhu působí již sedmnáct let.



A právě v návaznosti na osvědčené a účinné technologie produktů Neostrata se naše společnost Tarsio Medical rozhodla pro uvedení značky Exuviance na český a slovenský trh. Je zde úplnou novinkou, aktivně se začala nabízet v září letošního roku. Velmi nás těší pozitivní zpětná vazba ze salonů i od koncových zákazníků. Jinak se Exuviance prodává již 20 let ve více než 40 zemích světa.

Značka patří do rodiny kosmetiky Neostrata. Čím se od ní odlišuje a co mají naopak společného?

Obě značky mají společné vizionáře, technologie a vzájemně synergicky působící látky. Značky se samozřejmě od sebe liší nejen složením produktů a balením, ale také cílovou skupinou. Každá značka má tím pádem jinak postavenou péči o pleť a na sebe navazující produkty. Kosmetika Neostrata je určená pro zdravotnická zařízení, pracují s ní především lékaři. Exuviance je určena pro kosmetické salony a následnou denní domácí péči.

Může se i Exuviance pochlubit nějakým patentem nebo prestižním oceněním?

Tím, že je Exuviance v České republice zcela novou značkou, neměli jsme zatím možnost zúčastnit se např. srovnávacích testů, abychom obdrželi nějaké ocenění. Jakmile tato příležitost přijde, rádi ji využijeme. Na mezinárodním poli Exuviance obdržel mnoho prestižních ocenění.

Jedná se pouze o salonní kosmetiku, nebo lze tyto produkty běžně koupit?

Exuviance je v současné době prodávána kosmetickým salonům v kabinetním balení a přes salony doporučována koncovým zákazníkům na domácí péči.

EXUVIANCE® JE VĚDA O PŘEMĚNĚ POKOŽKY.

Pro jaké typy pokožky lze produkty Exuviance doporučit?

Pro každý typ pokožky. Zahnuje přípravky pro normální a smíšenou pokožku, suchou i citlivou, mastnou, stejně tak pro aknézní pleť či pokožku s rosaceou.

Jak široké portfolio Exuviance nabízí?

Kosmetickým salonům Exuviance nyní nabízí čtyři základní protokoly péče o pleť plus

Exuviance®

je profesionální kosmetická péče pro salony a domácí použití.

Kombinace látek jsou navrhovány tak, aby bylo docíleno viditelné přeměny pokožky nejmodernějšími technologiemi, které jsou dnes v dermatologii dostupné. Přípravky obsahují pečlivě vyvinuté směsi AHA/PHA (alfahydroxykyselin/polyhydroxykyselin), peptidy, rostlinné extrakty, vitaminy a antioxidanty. Synergické působení dvou a více složek nabízí dokonalejší účinek, než je jejich individuální efekt.

Složení produktů přináší všem spotřebitelům řešení známek stárnutí, zlepšení vzhledu jemných linií a vrásek, zvyšuje pevnost pokožky, vyhlazuje její texturu, sjednotí odstín pleti, a to vše s cílem dosažení mladšího vzhledu. Značka Exuviance je zaměřena také na problematickou/aknézní pleť, rosaceu apod.

INZERCE

Okamžité vyhlazení pokožky

NOVÝ Triple Microdermabrasion Face Polish



**DOKONALÉ
VYHLAZENÍ
pleti po první
aplikaci**

**SILNÁ SMĚS
omlazovačů
pokožky**

**UNIKÁTNÍ
PEELINGOVÁ
PÉČE**

Exuviance®

Nejnovější anti-aging **trojitý průlom k obnově pokožky** v jediné, ale výkonné léčbě s unikátní kombinací fyzických, chemických a enzymatických omlazovačů. Již s první aplikací toto peelingové ošetření **poskytuje okamžité omlazení pokožky**. Obsahuje čisté krystaly profesionální třídy, které dermatologové používají k vyhlazení pokožky. Silný exfoliator papain enzym z papáji s kyselinou glykolovou pomáhají rozpouštět nečistoty přispívající k přetížení póru, uvolňovat odumřelé buňky pokožky, vyhlazovat pleť do hedvábné měkkosti a záře.

Při používání přípravku 2x až 3x týdně bude **Vaše pokožka čistější, jasnější, s výrazným snížením nevzhledných póru a tmavých skvrn.**

Pravidelné používání pomáhá zvyšovat účinnost kosmetických přípravků. Pro dosažení nejlepších výsledků doporučujeme v následném kroku použít koncentrovaná séra nebo hydratační krémy řady Exuviance.

- Rozpouští nečistoty
- Podporuje obnovu buněk
- Vyhlazuje a rozjasňuje pokožku

www.exuviance.cz

Dovozce: Tarsio Medical s.r.o.

chemické peelings pro kosmetičky v síle, s níž mohou pracovat. Pro následnou domácí péči portfolio zahrnuje přes dvacet produktů. Produkty obecně zahrnují přípravky na čištění, tonizaci, exfoliaci, masky, séra, cílenou péči, hydrataci i péči o oční okolí.

Co je vlajkovou lodí této značky?

Zde bychom to velice rádi rozdělili. Určitě jeden z našich nejžádanějších produktů je exfoliační přípravek Exuviance Triple Microdermabrasion Face Polish. Svou unikátní kombinací fyzických, chemických a enzymatických omlazovačů vyhlazuje a rozjasňuje pokožku již po první aplikaci. Je velice oblíbený v kosmetických salonech. Salony pak nabízejí produkt koncovému zákazníkovi k domácí péči. Dále jsou to naše séra, kde bychom určitě vyzdvihli 20% Vitamin C v kapslích – přípravek AF Vitamin C 20 Serum nebo DePuffing Eye Serum v mikromasážním rolleru ke stimulaci oběhu očního okolí, redukci otoků a váčků pod očima. Tyto produkty můžeme opravdu doporučit.

Jakou podporu nabízíte spolupracujícím salonům a co je vaším cílem?

Co se týká marketingové podpory, tak v sa-

lonu to budou jistě POS materiály, plakáty, vitríny, testovací stojany, reklamní předměty, regionální podpora salonu jako takového. Naším cílem je – jak jinak – spokojený zákazník, neboť jen ten se k nám s důvěrou vrací. S obchodními partnery úzce spolupracujeme, nasloucháme jejich potřebám a na základě toho se dále rozhodujeme, jak je co nejlépe a nejrychleji v retailu podpořit.

NAŠÍM CÍLEM JE – JAK JINAK – SPOKOJENÝ ZÁKAZNÍK, NEBOŽ JEN TEN SE K NÁM S DŮVĚROU VRACÍ.

Klíčem je pro nás osobní přátelský přístup a dlouhodobá spolupráce na všech stranách odběratelů i dodavatelů. Myslíme si, že se nám to daří. Naším dalším krokem bude určitě i komunikace směrem ke koncovému zákazníkovi. Na této části nyní pracujeme.

Jaké chystáte aktivity na příští rok?

Určitě budeme navazovat na započaté projekty v letošním roce, rozšiřovat je o on-line, spolupracovat i nadále s našimi partnery v oblasti PR, účastnit se kongresů a veletrhů, abychom byli vidět. Pokud vše dobře půjde, rádi bychom rozšířili obchodní tým.

V jaké cenové hladině se tyto přípravky pohybují a kde se dají koupit?

Přípravky Exuviance se pohybují ve střední cenové hladině. Například séra v cenové hladině 1300 – 1900 Kč, hydratační krémy 1200 – 1500 Kč. Produkty se dají nyní koupit pouze přes naši společnost, tudíž salony objednávají přímo u nás. Koncový zákazník kupuje produkty v salonu na základě doporučení odborníka a jeho stavu pleti. Salon nás může kontaktovat přes poptávkový formulář na www.exuviance.cz nebo přes e-mail info@exuviance.cz nebo nás může oslovit přímo na telefonním čísle 602 242 410. Zde je možné si dohodnout schůzku v salonu a seznámení se s našimi produkty či si produkty půjčit na vyzkoušení.

INZERCE

Pouze pro profesionální použití v kosmetických salonech

Exuviance®

NOVÝ CHEMICKÝ PEELING s AHA kyselinami od firmy Neostrate

Vysoce účinný, povrchový chemický peeling
Spektrum variability peelingů pro individuální péči o pleť
Produkty pro domácí použití, které prodlužují přínosy cílené péče v salonu



Přínosy pro pokožku:

- Redukce vzhledu jemných i hlubokých vrásek
- Hladší textura pleti
- Snížení zarudnutí a sjednocení odstínu při hyperpigmentaci
- Snížení velikosti pórů
- Zvýšení přirozeného vzhledu a jasu
- Omezení projevu akné

Na obnovení pokožky se podílejí tyto hlavní složky peelingu:

- Kyselina glykolová
- Kyselina citronová
- Kyselina mandlová

Pro více informací kontaktujte naši zákaznickou podporu: +420 602 24 24 10, info@exuviance.cz, www.exuviance.cz

TROCHU PANKÁČ, TROCHU SLEČINKA

Bc. Adéla Anděla Bursová je čerstvě dvojnásobnou mistryní ČR v make-upu, vicemistryní v airbrush make-upu a vloni nám přivezla 5. místo z mistrovství světa. Je spoluautorkou několika knih, lektorkou a má mnoho dalších aktivit.

Hana Profousová, Foto: Simona Fialová, Jana Marie Knotová

Není ale klasická vizážistka ani maskérka. Poznejte ženu plnou kontrastů a zcela nového přístupu nejen k líčení. Sama o sobě říká, že nikdy nezapadla. Na vizážistku je prý moc pankáč, na maskérku moc slečinka.

Co vás na vaší práci nejvíc baví?

Na make-upu mě baví dvě cesty. Jednou z nich je umění. Jsem vzděláním výtvarnice, fotografka, grafička, terapeutka, návrhářka, maskérka a kosmetička. Vždy hledám uměleckou hodnotu nebo hlubší smysl. Jednou se dostávám do zcela extatických stavů z kompozice barev, struktur, kontrastů a harmonií. Jindy vděčně pláču, když poslouchám, co má práce a můj přístup přinesl normální mamince, která ke mně přišla třeba na kurz.

Můžete prozradit, které ze svých VIP klientů máte nejraději?

Všechny! Víte, já pracuji sedm dní v týdnu. Mám tak čtrnáct dní volna za rok. Jak se mám v práci, tedy pro mě znamená, jak se mám vůbec. Nemůžu pracovat s lidmi, které nemám ráda. Dobře tedy, něco o nich prozradím. Eva Samková je pro mě druh životního požehnání, takhle nádherné stvoření nepotkáte denně. Myslím, jak přemýšlí, jaká čistá radost z ní jde. Jenže když se zamyslím, tak podobně to cítím u mnoha dalších. Ollie Roučková, která jezdí Dakar, je taky neuvěřitelná ženská! Když vidíte, jak jemná a krásná holka to je, tak si říkáte, fakt tohle stvořeníčko jezdí nejnebezpečnější



závod planety? Z mužů to je třeba Michal Malátný. Pro Chinaski jsem vůbec pracovala dlouho a máme dobrý vztah... Těch jmen by bylo opravdu hodně.

Jaké projekty teď chystáte? Čeká vás něco výjimečného?

Ano, ale musím vás zklamat, zatím je to hodně top secret. Můžu jen prozradit, že filmy moc nedělám, protože jsou pro mě příliš časově náročné, ale teď jsem dostala tak výjimečnou nabídku, že nešlo odolat.

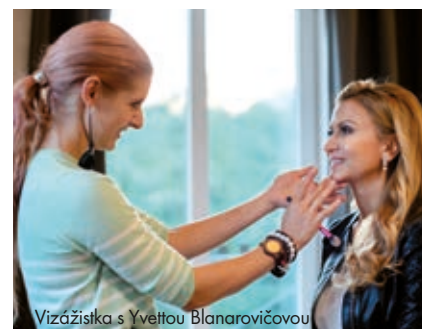
Můžete aspoň něco prozradit?

Jedná se o celovečernák na motivy skutečného příběhu, který má obrovskou sílu. Příběh jedné neobyčejné české ženy, která si dokázala poradit s nesnesitelnou životní ránou. U tohoto filmu mám být hlavní maskérka a kostymérka. Samozřejmě dostanu tým k ruce, sama bych to nezvládla, ale mám vizi a díky té se produkce rozhodla, že budu stát

za obojím. Zároveň bude film obsahovat hodně speciálních make-up efektů, což je pořád v Čechách velká věc. Je to obrovská výzva!

A na závěr: je něco, co byste poradila ostatním vizážistkám, hairstylistům, stylistům?

Určitě! Rozvinu radu, kterou mi kdysi dal Pavel Bauer. Řekl, že dobrý vizážista musí být otevřený všem stylům. Já jeho slova nikdy nezapomněla a myslím, že to byla zcela zásadní rada pro mou kariéru. Držet si svůj styl, svůj vkus je omezující z hlediska kreativity. O umění je potřeba se naučit určitým způsobem přemýšlet, umět se správně inspirovat. A pokud jde o vaše klienty, vždy budete potřebovat víc otevřenou mysl a uši než hromadu make-upu. Ten dar mých rukou musí být v tom, že klientce pomůžu dojít tam, kam chce jít, a ne, že ji nacpu do svého vkusu a vnímání světa. Učte se naslouchat, umět se nadchnout a jakkoliv vám to bude znít jako klišé, učte se být vděční, pokorní a zároveň nekompromisně draví, když si jdete pro to své.



Vizážistka s Yvetou Blanarovičovou

PÉČE O MODERNÍHO MUŽE



„Doba, kdy péče o mužskou pokožku spočívala pouze v holení, patří minulosti. Pro mnohé muže se návštěva kosmetického salonu stala nedílnou součástí života – podobně jako posilovna nebo sauna. Rychle pochopili, že k úspěchu podnikatele nebo manažera patří kromě vysoké profesionální a odborné úrovně i pěstění obličeje, ruce a vlasy,“ říká Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.

Muži mají výhodu – jejich pokožka je silnější a obsahuje více kolagenu než ženská, je pružnější a mnohem pomaleji ochabuje. Jakmile se však začnou objevovat první projevy stárnutí, proces se výrazně zrychlí. Negativní vlivy vnějšího prostředí – povětrnostní podmínky, prach, smog, ultrafialové záření spolu se stresem a špatnou životosprávou mají

na kůži negativní vliv. Každodenní holení navíc narušuje pH kůže a odstraňuje z pokožky hydrolipidový film důležitý pro přirozenou ochranu pleti. Proto i muži potřebují pro zachování zdravého a svěžího vzhledu pravidelnou kosmetickou péči.

Francouzská kosmetická značka GERnétic vyvinula speciální řadu pro každodenní domácí ošetření, která vyhovuje potřebám mužské pleti. Produkty vyrovnávají fyziologické funkce pokožky, obnovují její rovnováhu a přináší okamžitý osvěžující efekt. Přípravky pro salonní péči jsou vždy zaměřeny individuálně podle typu pleti klienta.

ČIŠTĚNÍ – ZÁKLADNÍ KROK KE ZDRAVÉ PLETI

Přestože se muži nelíčí, ulpívají na jejich pokožce vnější nečistoty, pot a odumřelé kožní

buňky. Dochází k ucpávání pórů a následným zánětům kůže, proto je nutné pokožku pravidelně čistit – voda a obyčejné mýdlo nestačí. Samozřejmou výbavou moderního muže by měl být kvalitní sprchový gel zajišťující správnou hodnotu pH a gelové mýdlo pro šetrné hloubkové čištění citlivé pleti. Kosmetika GERnétic doporučuje přípravek **GEL MEN**.

ŠETRNÁ A KVALITNÍ PÉČE PO HOLENÍ

Holení představuje hluboký necitlivý peeling, který mnohdy mechanicky porušuje kůži. Někdy způsobuje nepříjemné svědivé puchýřky (tzv. folikulitidu) a následné záněty, proto je důležité zvolit šetrnou, hojící a zklidňující péči. Kosmetika GERnétic doporučuje přípravek **BAUME APRÈS RASAGE**.

HYDRATACE A OCHRANA PLETI

Mužská pleť často trpí nedostatkem vlhkosti. Příčin je několik – klimatické vlivy, drsné venkovní prostředí, sluneční záření a také již zmíněné holení, klimatizace na pracovišti či v autě. Přesušená pleť je velmi citlivá a snadno reaguje zarudnutím, zhrubnutím a nepříjemným pocitem pnutí. Tak jako je samozřejmostí každého muže ranní sprcha a případně holení, pravidelnou součástí této péče by se měla stát i ochranná péče o pleť. Systematická aplikace denního a hydratačního krému není projev zženštilosti, ale naopak překonání zbytečných předsudků vzniklých z neznalosti. Kosmetika GERnétic doporučuje přípravek **HYDRA MEN**.



ZPOMALENÍ STÁRNUTÍ

Pracovně či společensky vytižení muži se snaží udržet si vypracovanou postavu, atraktivní mladistvý vzhled a chtějí omezit výskyt vrásek. Vhodnými přípravky lze působit na obnovu kolagenových a elastinových vláken a podpo-

řit tak výhodu mužské pleti – její pevnost a pružnost. Kosmetika GERNétic doporučuje přípravek **LIFT MEN**.

Kosmetiku GERNétic nabízejí salony pro celou ČR i na Slovensku. Proškolené kosmetičky doporučí vhodné přípravky a nabídnou salonní péči o obličej a celé tělo. Seznam salonů GERNétic na www.gernetic.cz



Jak o sebe pečuje moderní manažer?

Odpovídá Mgr. Ladislav Kavan, majitel LK SERVIS, generálního zastoupení francouzské kosmetiky GERNétic pro ČR a SR.

„Dnešní manažeri poznali, že pro výkon své náročné profese potřebují být v dobré kondici a dobře se cítit. Do toho spadá i péče o vlastní zevnějšek. Manažer ví, že příjemný vzhled ho zkrátka dobře prodá. Takový muž dbá na to, aby byl upravený, vyzařoval pozitivní energii a sebevědomí. Samozřejmostí je tedy běžná ranní a večerní hygiena, správná péče o ústní dutinu a zářivý úsměv, upravené vousy i účes, dobré zvolené parfémy. To je ale úplný základ. Manažeri chtějí od své péče víc. Vyhledávají salonní ošetření jako prevenci, touží se udržet fit za jakýchkoli okolností. Chodí na obličejové procedury, nechávají si ošetřit celé tělo. Zvlášť oblíbený je zábal z mořských řas Marine Essence. Rádi si dopřávají uvolňující masáže, které blahodárně působí na zatuhlé svaly. Já sám si bez nich svůj život už nedovedu představit. Muži jsou báječní klienti, protože jsou v péči důslední a vytrvalí. A to i doma! Kosmetická rutina je pro ně cesta za cílem a tomu odpovídá i motivace na této cestě vytrvat. Výsledky se u nich dostavují velmi rychle. Každodenní kosmetickou rutinou zpravidla muž nestráví více než dvacet minut. Takže ji bez problémů integruje do svého života. A návštěva v kosmetickém salonu GERNétic je pro něj termín, který má ve svém kalendáři jako jakoukoli jinou důležitou schůzku. Tato je ale regeneračním a relaxačním zážitkem par excellence.“

„TO BYLO PŘÍJEMNÉ!“

Tentokrát nás na operační sál přivedlo přání Dany, kterou trápí, že jí druhá brada zbytečně přidává roky. A přitom se o tuto oblast stará stejně pečlivě jako o obličej.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley a Shutterstock



Dana (56) je štíhlá, s postavou nemá problém, ale trápí ji povolená kůže na podbradku. Asi je jí tento problém daný geneticky, protože i když proti němu bojuje ze všech sil – zatím marně. Dokonce už před několika lety podstoupila lipolýzu této partie (tedy neinvazivní odstranění tuku), ale efekt ne-

vydržel dlouho. Druhá brada se nedá moc zakrýt a nosit neustále šáteček nebo šálu jí nebaví. Proto se rozhodla řešit svůj problém operační cestou a **doc. MUDr. Ondřej Měšřák, Ph.D.**, jí na konzultaci doporučil nejúčinnější metodu: liposukci doplněnou o ultrazvukové ošetření.

ZAČÍNÁ SE LIPOSUKCÍ

Scházíme se proto na klinice Esthé, kde zákrok proběhne. S Danou se setkáváme v předšálí, kde si ji pan docent nejdříve vyfotil, potom znovu důkladně prohlédl a namaloval si oblast, kde bude za chvíli působit.



Danu trápí dvojitá brada



Ačkoliv je jinak štíhlá, na krku se jí ukládá tuk a kůže je povolena



Dana po liposukci a ošetření ultrazvukovým přístrojem VASER LIPO



Pohled z profilu jasně ukazuje, jak se krásně zvětšil úhel mezi bradou a krkem a zdůraznila se linie dolní čelisti

Na operační sál s fotografem Radkem přicházíme, když už probíhají poslední přípravy na operaci. Proběhne v analgosedaci, což je nitrožilní anestézie v kombinaci s místním znecitlivěním. Anesteziolog MUDr. Pavel

DANA ODSTRANĚNÍM PODBRADKU OMLÁDLA ASI TAK O DESET LET!

Vokálek Danu informuje, jaký bude další postup, a ta všechny rozesměje poznámkou „Dělejte si se mnou, co chcete“. Ještě je potřeba ošetřovanou partii důkladně natříť dezinfekcí a teď už zarouškováná Dana čeká na příchod na operátora.

Docent Ondřej Měšíák zákrok začíná prvním krokem běžným při klasické liposukci: podbradek důkladně napouští tumescentním roztokem, který obsahuje fyziologický roztok, anestetikum a adrenalin. Nyní je potřeba asi deset minut počkat, než roztok začne „konat svou práci“.

TUK ODSÁTÝ, KŮŽE ZPEVNĚNÁ

Podbradek už je pěkně nateklý, takže plastický chirurg hledá, kudy do ošetřované partie vstoupí. Vidí, že Dana má na bradě z dřívější doby malou jizvičku. Říká jí tedy, že ji využije a nebude muset vytvářet novou – třebaže i tak by byla tak malinká, že není prakticky vidět. Teď jasně vidíme, jaký je rozdíl mezi narkózou a analgosedací: na otázku, zda souhlasí, Dana odpovídá kladně. Úplně tedy nespí a může komunikovat.

Nyní začíná pan docent rozrušovat tukovou tkáň. Využívá k tomu přístroj VASER LIPO, který ultrazvukem tuk emulguje, takže se pak lépe odsává, navíc zpevní kůži, což je také velmi důležité. Operátor při tom vysvětluje, že musí kanylou trochu zabrousit i přes okraje podbradku, aby nebyl vidět rozdíl mezi ošetřenou partií a zbytkem obličeje.

Operace je skoro hotová, ještě zbývá malou jizvičku po vstupu kanyly zašít jedním stehem. Na Danině hlavě vzniká elastická bandáž, která bude na cestu domů vyměněna za speciální kompresní návlék. Pan docent zdůrazňuje, že hlavně první týden je důležité, aby

byl podbradek dobře fixován, protože kůže musí dobře přilnout. Dana už se úplně probouzí a na otázku, jak se cítí, si pochvaluje, že to bylo velmi příjemné. Teď ji čeká jedna noc na klinice a doma zhruba měsíc režim bez větší námahy.

Když se po pěti týdnech potkáváme na závěrečné focení, přiznává se Dana, že si na nošení slušivé stahovací „čepičky“ tak zvykla, že ji na noc nosila i po 14 dnech, i když už to nebylo nutné. A když jsme se na ni podívali z profilu, bylo to na první pohled patrné: odstraněním podbradku omládla asi tak o deset let!

HLAVNĚ PRVNÍ TÝDEN PO ZÁKROKU JE DŮLEŽITÉ, ABY BYL PODBRADEK DOBŘE FIXOVÁN, PROTOŽE KŮŽE MUSÍ DOBŘE PŘILNOUT.

JAK ODSTRANIT DRUHOU BRADU



Doc. MUDr. Ondřej Měšák, Ph.D., si prohlíží oblast, kde bude za chvíli operovat



A ještě si speciální tužkou označí, kde bude třeba tukovou tkáň ubírat



Dana přiznává, že je malinko nervózní, ale na výsledek zákroku se už teď těší



Anesteziolog MUDr. Pavel Vokálek spolu se sálovou sestrou dělají přípravy na analgosedaci, při níž bude Dana schopná s operátorem komunikovat, ale žádnou bolest nebude cítit



Ještě je nutné ošetřovanou oblast důkladně vydezinfikovat



Docent Ondřej Měšák se malým naříznutím kůže (asi 4 až 5 mm) dostává do podbradku a napouští ho tumescentním roztokem



Podbradek už je „napuštěný“ a oblast, kde se bude operovat, je dobře zvýrazněná



Je možné začít kanylou rozrušovat tukovou tkáň



Nyní ke slovu přichází spatula, tedy speciální kanyla, již se rozbíjí tuk ultrazvukem. Pan docent se pochlubil, že ji dostal k Vánocům od ředitele kliniky Esthé



Tuk je rozpuštěný a díky ultrazvuku emulgováný, takže je možné ho odsát. Po ultrazukovém ošetření je vytvarování podbradku rovnoměrné a jsou minimalizovány nerovnosti povrchu kůže. Panu docentovi „pod ruku“ zvědavě nahlíží autorka článku



Malou jizvičku zašívá plastický chirurg jedním stehem, který se po týdnu odstraní



Na závěr operace dostává Dana elastickou bandáž. Následující týden bude nosit nepřetržitě speciální kompresní masku, která ošetřenou oblast tvaruje a povolené kontury zpevňuje

www.esthe-plastika.cz

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz



JAK SI PRODLOUŽIT MLÁDÍ



Lidé se dožívají stále vyššího věku a je pochopitelné, že tento čas „navíc“ chtějí prožít plnohodnotně: cestovat, užívat si rodiny, setkávat se s přáteli – a v neposlední řadě i dobře vypadat.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

Jak tohoto cíle dosáhnout? Tím se zabývá anti-aging medicína. Jedinou certifikovanou anti-aging specialistkou u nás je **MUDr. Monika Golková**, která tu v roce 2005 založila Asociaci medicíny proti stárnutí a Anti-Aging kliniku A2C. Tento medicínský obor pro nás vlastně objevila.

Paní doktorko, s jakým cílem jste se do tohoto medicínského oboru pustila?

Po lékařské fakultě jsem složila atestaci z neurologie a zároveň začala studovat anti-aging medicínu na univerzitě v belgickém Charleroi. Myslím, že jsem k tomuto oboru směřovala od malička. Chtěla jsem pomáhat lidem, aby nebyli nemocní, a anti-aging me-

dicína řeší, jak nemocem předcházet. Byla jsem mezi prvními průkopníky, kteří měli v Evropě možnost a šanci anti-aging studovat, potom jsem ji přenesla do České republiky. V Americe už podobná věda existovala od roku 1992, protože Amerika je vždycky tak o deset let dopředu.

Jak se tedy dožít vysokého věku v dobré kondici, aby člověk nejen dobře vypadal, ale také mu to chodilo a myslelo?

Anti-aging je komplexní preventivní medicína, a protože máme za sebou poměrně rozsáhlý výzkum, tak už víme, že nás ovlivňuje nejen genetika, tedy to, co je nám dáno, ale že geny se v našem těle zapínají a vypínají. Důležité je, co a jak děláme, tím sami můžeme ovlivnit kvalitu života buď negativně, nebo pozitivně.

Co přesně znamená „vypínat“ geny?

Zjednodušeně lze říci, že negativní geny můžeme vypnout tím, že budeme jíst lépe nebo něco jíst nebudeme. Na naší klinice provádíme celosvětově uznávaný ALCAT test, pomocí něhož jsme schopni zjistit, které potraviny nám škodí a které naopak prospívají. V současné době již testujeme více než 500 druhů položek včetně cukrů, kvasinek, léků a chemických látek. Teď už se dokonce ví, že máme asi 25 000 genů, ale že nás neovlivňují jenom ty, ale také mikrobiom, tedy bakterie, které žijí v našem těle – a těch je 300 miliard. Vždycky, když něco poznáme, zjistíme, že toho ještě mnoho nevíme. Velkým poznatkem jsou mozkové neurotransmitery, které nám dodávají energii, vitalitu, dobrou náladu, ale také schopnost

„vypnout“ mozek a najít rovnováhu mezi odpočinkem a prací.

Jakou roli při tom hraje anti-aging medicína?

Anti-aging medicína disponuje celou řadou testů, které nám umožní zjistit, co je individuálně pro mě nejlepší s cílem zpomalit stárnutí a cítit se zdravě po fyzické i psychické stránce. Velmi důležitou úlohu mají klasické hormony, které hrají obrovskou roli ve stárnutí těla. A v rámci anti-agingu jsme schopni vytvořit hormonální krémy na míru nebo tablety doplňující složku, která v našem těle chybí.

Anti-aging medicína tedy nespočívá v odstraňování vrásek a podobně, ale pracuje na tom, aby člověk vůbec nezestárnul?

Ano, tento medicínský obor se zabývá prevencí zevnitř. Aby na tom byl člověk zdravotně tak dobře, aby jeho tělo dokázalo regenerovat. Samozřejmě nejsme tak daleko, že bychom dokázali zcela zabránit tvorbě vrásek, ale když se o sebe člověk dobře stará, tak vypadá mnohem lépe a vrásek je méně.

Vím, že propagujete bio-identické hormony. Jakou mají minulost a jaké jsou s nimi zkušenosti?

Guru těchto hormonů je můj učitel doktor Thierry Hertoghe. Hormony se zabýval už jeho dědeček na konci 19. století, který úspěšně léčil pacienty s problémy štítné žlázy. Současné zkušenosti s bio-identickými hormony ukazují, že jsou bezpečné a účinné. Pomáhají navrátit tělu jeho vitalitu, srovnat výkyvy nálad, zlepšit kvalitu pleti a upravit tělesnou kompozici. Samozřejmě mají velký vliv na prevenci vzniku osteoporózy, podporují mozkové funkce a působí protektivně na kardiovaskulární systém. Ideálně je nasazujeme v období klimakteria a užívají se dlouhodobě. Máme i klientky po sedmdesátce, které se s nimi cítí lépe.

Tato léčba je ale poměrně finančně náročná. Co pro sebe můžu udělat jen tak podomácku – třeba konzumovat kurkumu?

Člověk může spoustu věcí dělat sám – napří-

klad se pohybovat. Čím jsme starší, tím bychom se měli víc hýbat: chodit, cvičit doma nebo se denně protahovat strečinkem. Každý si může upravit jídelníček, omezit cukr, nepřehánět to s bílou moukou a pečivem. Z hlediska doplňků stravy je například kurkumin opravdu vynikající antioxidant. Zejména pro mozek i pro pokožku. Pouze ale optimizovaný kurkumin je schopný prostoupit přes hematoencefalickou bariéru a dostat se do mozku.



MUDr. Monika Golková

Co nám přinesl rozvoj genetiky?

Díky tomu, že se genetika hodně rozvinula, umíme řešit nejen závažná genetická onemocnění, ale dají se zjišťovat i další rizikové faktory. Například dokážeme vyšetřit geny, které souvisejí s chronickým únavovým syndromem nebo talentem našich dětí. Dokážeme například doporučit pacientovi s cukrovkou, které léky jsou pro něho vhodné a které ne. Slibně se rozvíjí rovněž regenerační medicína, což jsou kmenové buňky. Získávají se z vlastního tuku nebo z kostní dřeně a jejich výhodou je, že mají schopnost vytvořit různé druhy buněk podle místa, kam je vložíme. Pak tady máme významný objev telomer, koncových částí chromozomů, kde je uložena naše genetická informace, a enzymu telomerázy, za který v roce 2009 Australanka Elizabeth

Blackburn, Brit Jack Szostak a Američanka Carol Greider dostali Nobelovu cenu za medicínu.

Co přesně tento objev znamená?

Telomeráza představuje prostředek prodloužení lidského života nebo dokonce nesmrtnosti. Je to enzym, který hlídá, aby v těle nenastala chyba, a pokud k ní dojde, umí ji opravit. Anti-aging medicína dokáže jednak testovat, jak vypadají konečky našich chromozomů, a také je aktivovat, tedy pomáhat telomeráze, aby byla aktivní a dobře fungovala. Už se pracuje na tom, že některé závažné genetické mutace by se daly „vystříhnout“, a tím pádem by se dalo tělo vyléčit.

Když tady hovoříme o science-fiction, která už se stává realitou, napadá mě, zda bude někdy možné ovlivnit smrt buňky, tedy apoptózu?

Apoptózu ovlivňují právě naše geny, které se zapínají a vypínají. Jsou umístěny jednak v centrálním nervovém systému a pak se nacházejí v každém periferním orgánu – v ledvinách, játrech apod. Geny ovlivňují jak regeneraci, tak i buněčnou smrt. Anti-aging se snaží vymyslet, jak zasáhnout, ale ještě cíleně neumíme proces zastavit. Pořád se ale dostáváme dál a dál, takže nevylučuju, že se to podaří.

Vzbuzujete ve mně naději, že jednou bude k mání i pilulka na hubnutí.

Ted, když už víme hodně o hormonech a ovlivnění metabolismu, myslím si, že do budoucna se něco takového vyvine, protože predispozice k nadváze je daná genetickými mutacemi. Jakmile se dostaneme k tomu, že dokážeme tyto mutace rozkódovat, měly by se dát i opravit.

Co nám nejvíc škodí a nemůžeme to ovlivnit?

Stres. Je čím dál tím větší a těžko ho ovlivníme. Když je nám špatně, tak bychom měli myslet na to, že v této době potřebujeme lepší výživu, abychom se nesesypali. Znečištěné prostředí, to je další problém, který neovlivníme. Ale díky tomu, že člověk se dokáže měnit a přizpůsobovat, tak bychom to přežít měli.

ZDRAVÍ V PILULKÁCH: NUTNOST, NEBO ZBYTEČNÝ LUXUS?

Chcete zůstat přes zimu, kdy bacily doslova „lítají“ kolem nás, v dobré kondici a zdraví? Pak je potřeba doplnit stravu o důležité vitaminy, které posílí organismus. Pokud si nejste jisti, že jich váš jídelníček obsahuje potřebné množství, je dobrou volbou sáhnout po potravinových doplncích. Jsou ale vhodné pro každého a jak se v nich vyznat? Poradíme!

Simona Procházková, Foto: Shutterstock a archiv

Otázku, zda jsou vitaminy ve formě tablet, pastilek nebo sirupů skutečně prospěšné, si už položil nejspíše každý z nás. Existuje skupina lidí, kteří se bez nich neobejdou, a naopak jiní je považují za zbytečnost. Kde je pravda? Má smysl utrácet za ně leckdy nemalé finanční částky?

„Doplňky stravy, jak už vyplývá z jejich názvu, jsou určeny k doplnění běžné stravy. Jedná se o přípravky, které mají vysoký obsah vitaminů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem. Pokud z nějakého důvodu člověk nepřijímá

vyváženou stravu všechny pro tělo důležité látky nebo má jejich zvýšenou potřebu například z důvodu onemocnění, rekonvalescence, zvýšené fyzické nebo psychické námahy, měl by tyto látky organismu dopřát. A k tomu můžou pomoci právě doplňky stravy,“ vysvětluje lékárnice PharmDr. Ivana Lánová, vedoucí BENU Lékárny v Mladé Boleslavi.

NEŽ SE VYDÁTE DO LÉKÁRNY

Výživových doplňků je na trhu obrovské množství. Některé obsahují jednu složku, jiné jsou vícesložkové. Záleží na tom, co který člověk aktuálně potřebuje. Obecně se v podzimních a zimních měsících, tedy v období častých viróz, nachlazení a chřipek, dopo-

ručují preparáty na posílení imunitního systému. Jedná se hlavně o vitaminy, především C, skupiny B, ale také často opomíjený vitamin D. Ten se v těle tvoří přirozeně tím, že jsme vystaveni slunečnímu záření. To ale v těchto měsících chybí, a proto se ne nadarmo říká, že kam nechodí slunce, tam chodí lékař.

Podle lékárníků jsou momentálně velmi žádané preparáty obsahující výtažky z hlívy ústřední. Vyrábějí se v různých formách, takže je můžou užívat lidé každé věkové kategorie, včetně malých dětí. I příznivci homeopatie najdou v lékárně své favority. Obrannost organismu dokážou posílit také produkty s echinaceou, probiotiky a laktobacily. Ale pozor, pokud dlouhodobě užíváte jakékoli léky, měli byste před tím, než k nim přiberete





PharmDr. Ivana Lánová

jakýkoli doplněk výživy, konzultovat svůj stav s ošetřujícím lékařem. Účinky léků a vitamínových preparátů se totiž můžou v některých případech vzájemně ovlivňovat.

SMYSL MAJÍ JEN NĚKTERÉ

V případě potravinových doplňků se lidé často nechají z velké míry ovlivnit všudypřetomnou reklamou. Lékaři a lékárníci se ale shodují, že skutečný smysl a pozitivní účinek na naše zdraví mají jen některé z nich, takže vždy je dobré předem se dobře informovat. Myslete ale na to, že jakékoli „zázračné“ pilulky vám samy o sobě trvalé zdraví a mládí nezaručí.

Pozor si dejte také na to, zda je vámi zvolený přípravek čistě přírodní, nebo je vyrobený synteticky. Zatímco přírodní látky dokáže tělo využít až ze 60%, syntetické někdy jen ze zhruba deseti procent. Berte v úvahu také fakt, že i když některé doplňky stravy a vitamínové přípravky obsahují stejné účinné látky jako léky, zpravidla je jich v nich obsaženo podstatně méně. Potravinové doplňky mají tedy podle lékařů smysl zejména v případě, když jimi doplňujete to, co je tělu vlastní, ale aktuálně mu to chybí, například kvůli stresu, vyčerpání, rekonvalescenci po nemoci, úrazu či operaci nebo vyššímu věku.

HLÍDEJTE SI ŽIVOTNÍ STYL

Žijete v nepřetržitém stresu? Spíte a odpočíváte dostatečně? Stravujete se podle zásad zdravé výživy? Nehladovíte nebo se naopak nepřejídáte? Máte pocit, že věčně nestíháte? A jak jste na tom s pohybovou aktivitou? Pokud je vaše životospráva od základu špatně nastavena, přetěžujete organismus a nedopřejete mu dostatečný prostor na regeneraci, pak vám jakýkoli vitaminy a dalšími prospěšnými látkami nabitý přípravek nebude příliš platný. Kdo spoléhá na to, že každé ráno spolýká hrst vitamínů a minerálů a nebude svému tělu a zdraví věnovat dostatečnou pozornost, bude zklamán, zázrak se nedostaví. Bez vašeho vlastního přičinění si totiž zdravé tělo a delší mládí neudržíte a žádný výživový doplněk, ať už reklama slibuje cokoli, není samospasitelný.

OPATRNOTI NENÍ NIKDY DOST

Vitamínové a bylinné přípravky nejsou určeny pro každého. Existují skupiny lidí, kteří by si měli jejich užívání rozmyslet a vždy nejprve konzultovat jejich vhodnost se svým lékařem. Může jít o konkrétní onemocnění (vysoký krevní tlak, choroba štítné žlázy, cukrovka atd.), těhotenství, kojení, současné podávání jiného léku, alkoholu či potraviny. „Doplněk stravy může ovlivnit účinek dlouhodobě užívaných léků, například u chronicky nemocných. Říkáme tomu interakce a ta může nastat současným podáním dvou léků, ale také kombinací léku a doplňku stravy nebo potraviny či nápoje. Znamená to, že se účinek léku může zvýšit, snížit, změnit nebo úplně zrušit. Každý člověk, který užívá nějaké léky, by si měl samozřejmě pečlivě přečíst příbalové letáky, ale může se přijít poradit i do lékárny,“ zdůrazňuje PharmDr. Ivana Lánová. „Mezi potraviny, které způsobují interakce s různými léky, patří mimo jiné grapefruit, pomelo, karambola, z nápojů alkohol, ale také zelený čaj, z bylin je to třezalka, šalvěj, ginkgo. To se týká i mnoha doplňků stravy, které můžou obsahovat nejen některé z uvedených bylin.“

Co vám v zimě může pomoci zůstat fit?

Betaglukany

Silné antioxidanty, které zlepšují stav imunitního systému, obnovují obrannou schopnost organismu a tím umožňují lepší prevenci před onemocněními i rychlejší rekonvalescenci, například po léčbě antibiotiky.

Vitamin C

Tento antioxidant si naše tělo neumí samo vyrobit, je proto třeba pravidelně mu ho dodávat. Je známý pro své protizánětlivé účinky a využívá se k posílení imunity. Chrání před nachlazením, ničí bakterie a viry.

Rakytík

Rostlina rakytík řešetlákový má biostimulační účinky, výrazně podporuje imunitní systém a zvyšuje odolnost proti infekcím a stresu. Plody jsou doslova nadopované vitaminy A, B, C, D a P a prospěšnými aminokyselinami.

Probiotika

Podle imunologů si lidé často neuvědomují, že významnou součástí imunitního systému je sliznice střeva. A pokud ji nemají v pořádku, bývají často nemocní právě z tohoto důvodu. Mezi nejčastěji používané kmeny probiotik patří laktobacily a bifidobakterie upravující a obnovující přirozené prostředí střevní mikroflóry.

Vitaminy B a E

Jako výborná prevence proti opakovaným virózám a nachlazení, ale také proti únavě a stresu, působí vitaminy skupiny B a rovněž vitamin E. S jejich pomocí se tělo dokáže lépe bránit virům a bakteriím. Vitaminy B, zejména vitamin B6, jsou důležité pro dobrý stav nervového systému, což zajišťuje lepší odolnost proti nemocem, vitamin E má zase výrazné protizánětlivé účinky.

ZACHRAŇTE SI KŮŽI!

S kůží chodíme na trh, na sluníčko, do koupele i do postele. Jako největší orgán chrání naše tělo, přesto bereme její existenci, na rozdíl od obličeje, tak nějak samozřejmě. Když začne protestovat, většinou je pozdě. Pokuste se o nápravu a odvděčí se vám hebkostí a krásou.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem a Shutterstock



Pokožka těla je náš největší orgán, a když není v těle něco v pořádku, na kůži se to projeví. Svědí, pálí, olupuje se, bledne nebo červená, hrubne a tvoří divné pigmentace. Znepříjemňuje nám život. Mnohdy si za tyto problémy můžeme sami nesprávnou péčí

nebo působením vnějšího prostředí. Jak se správně koupat, sprchovat a čím ji mazat?

VE VANĚ JDE HLAVNĚ O RELAX

Nic tak neuvolní tělo jako příjemná koupel, to zná každá žena. Když je otevřená duše,

napustíme si vanu. Sice si báječně odpočíváme, zvlášť když přidáme bylinky a rozsvítíme na okraji vany svíčku, ale dlouhým namáčením způsobíme stres pokožce. Pokud váš ponor jde přes hromadu pěny, škodíte si také. Dlouhé namáčení ve vodě, v gelech a pěnách zkrátka pokožka nesnáší. Odmočíte splíny, špínu, pot i s její důležitou hydro-

lipidovou vrstvou, a tím se otevře vstup škodlivinám a dráždivým látkám z okolí. Když už se voňavé relaxující chvíle nechcete vzdát, nakapejte na hladinu vody pár kapek oleje. Ačkoliv byste raději vydržely v koupeli hodinu, neměla by trvat déle než 15 až 20 minut. Na závěr se zlehka osprchujte a pak se zabalte do nahřáté osušky nebo županu.

VE SPRŠE JDE O HYGIENU A OTUŽENÍ

Pokud je součástí vaší povahy sportovní duch a hned ráno se radostně vrhnete pod sprchu, děláte dobře. Po probuzení rozproudujete krev, procvičíte buňky a získáte energii na celý den. Teplou vodou sřídíte se studenou. Nebojte se, že vám bude zima, prokrvená pokožka hřeje. Jedná se o jednoduché otužování těla a tuhle proceduru si dopřejte aspoň sedmkrát. Vyhnu se vám obloukem chřípky i virózy. Se studenou vodou se začnete „kamarádit“ postupně, ať si nezpůsobíte šok. Postupujte od nohou směrem k srdci a nebojte se spršky ve tvaru osmičky v oblasti prsou, pomůže k jejich zpevnění. Pokud se chcete zaměřit na odstranění celulitidy, podpořte účinky sprchového gelu masáží krouživými pohyby žínkou z lufy nebo kartáčem. Dosáhnete lepší látkové výměny. Vždy se končí studenou vodou. Do sprchy můžete využít i revitalizující solný peeling s mandlovým olejem. Odstraníte odumřelé buňky a vaše pokožka bude hladká a vláčná. Zaměřte se při tom na lokty, kolena a paty, bývají většinou zhrublé.

NAMAZTE SE SPRÁVNĚ

Promazat celé tělo bychom měli zvládnout aspoň jednou denně, určitě si tím po sprchování a dlouhé koupeli prospějete. Tělové mléko nebo krém se skvěle vsířebají, když necháte pokožku ještě vlhkou, navíc ušetříte množství přípravku.

NA KAŽDÝ PROBLÉM JINÝ PŘÍPRAVEK

Na různé problémy pokožky si můžete vybrat speciální tělové mléko nebo krém.

V zimě zkuste krém, který chrání v chladných klimatických podmínkách. Nazývá se cold cream a Francouzky ho znají už od 19. století. Jde o léčivou masť, jejíž vynález se přičítá už doktoru Galénovi ze starověkého Řecka. Pro léčení nemoci kůže umíchal směs tuku a vody známou jako Galénův vosk a oblíbený je – i s jinými přísadami – dodnes. Stejně dobrou funkci plní jojobový olej, který má podobné složení jako vosk, je rostlinného původu a ocení ho například vegani.

HURÁ NA CELULITIDU!

Pokud řešíte dříčky na stehnech, hýždích a břiše, nezapomínejte na anticelulitidní přípravek ani v zimě, i když zrovna nepřipravujete tělo do plavek. Přípravky se skořicí prokrvují a prohřívají tkáň, proto by vám v zimě mohly být příjemné. Většina z nich obsahuje kofein, který rozprouduje krevní oběh.

JAK NA SUCHOU POKOŽKU

Dobře jí udělají rostlinné oleje a kyselina hyaluronová. Ideální je zaměřit se na holeně, chodidla a nevynechejte ani lokty a ruce. Zkuste přípravky s mandlovým olejem, který jemně olupuje šupinky, vyživuje a vyhlazuje povrch.

NA CITLIVOU KŮŽI PLATÍ VITAMIN B5

Citlivá pokožka může být na pohled i na dotek nepříjemná. Šupinky, zarudnutí, lehké otoky a hrubost, spolu s pocity svědění, pálení a napětí. Odolnost kůži můžeme vrátit tím, že získá zpět optimální hodnotu pH5, tvrdí odborníci. Pokud ji zatěžují okolní faktory, jako je znečištění, teplo, chlad, ale i tvrdá voda, narušuje se její ochranný kyselý plášť. Nedokáže

INZERCE

KiSS
Waxing®

NOVINKA u Chardé JEDNODUCHÁ, BEZPEČNÁ A ÚČINNÁ EPILACE

Profesionálové si pro epilaci vybírají systém KiSS Waxing™. Důvodem je jeho jednoduchost, bezpečnost a účinnost. KiSS Waxing™ se snadno používá, je také celkově přírodní, rozpustný ve vodě, nezpůsobuje popáleniny a je 100% hygienický.

Věřte nám,
už nebudete
chtít nic jiného.



se pak bránit před vysycháním a šupinatěním. Proto je potřeba jí volit správný přípravek k mytí a mazání, který jí pomáhá a všechny „díry“ v ní scelí. K tomu pomáhá dexpanthenol stimuluje regeneraci pokožky a zlepšující její odolnost. Dexpanthenol se získává z kyseliny pantothenové (také známé jako vitamin B5), je to mimořádně účinná zvláčňující složka, která zlepšuje hydrataci vnější vrstvy kůže a pomáhá tak zachovat její hebkost a pružnost.

NA POŠKOZENOU KŮŽI – OMEGA MASTNÉ KYSELINY

V péči o suchou pokožku jsou již řadu let využívány omega-6 mastné kyseliny a klinické studie ukázaly, že například kombinace pupalkového oleje a oleje z jader hroznového vína obnovují poškozenou kožní bariéru a chrání před vysoušením. Někdy je to jediná záchrana v období, kdy například atopická pokožka přechází z období klidu do akutní fáze ekzému.

CO NA DRSDNOU KŮŽI

Na hrubou kůži s mozoly nepatří hrubá záplata, ale urea. Jde o hydratační látku, která se v pokožce přirozeně vyskytuje a její nedostatek vede ke zvýšenému úbytku vody. Například u suché pokožky byla prokázána až o 50 % nižší koncentrace urey než u zdravé. Tam, kde chybí, což bývají místa s malým nebo žádným podložením tuku, kůže popraskává. Urea usnadňuje odlupování zhrublé kůže a přispívá tím k jejímu zjemnění. Ceramidy jsou hlavní složkou kožní bariéry, ale kvůli vnějším i vnitřním faktorům se jejich množství snižuje, což vede k dehydrataci kůže, jejímu vysušení a podráždění (včetně lupénky nebo ekzému).

HÝČKAJÍCÍ POMOCNÍCI

Tělové mléko a sprchový krém s obsahem výtažku z bezového květu a 5 % ochranného krému Cold Cream jemně hydratují a poskytují dlouhotrvající ochranu citlivé pokožce, Barnängen, 199 Kč



Tělové mléko UreaRepair Plus pro pokožku se sklony k extrémnímu vysušování, svědění a šupinatění; váže intenzivní hydrataci a posiluje lipidovou bariéru, Eucerin 569 Kč



Tělové mléko Vanilka & mandlový olej – pečující mandlový olej zvláční pokožku, jemná vůně vanilky, růží a kosatečů potěší smysly, Nivea, 130 Kč



Sprchový olej mandle s mandlovým olejem a vyživujícími lipidy se při rozetření s vodou promění ve zjemňující pěnu, L'Occitane, 530 Kč



Shower Gel Apricot Oil se za studena lisovaným meruňkovým olejem s vitaminy působí jako antioxidant s vůní bergamotu, pomeranče, růže, pižmem a vanilkou, Nature box, 99 Kč

Tělové mléko Hyalurogel obsahuje kyselinu hyaluronovou a zbavuje celé tělo pocitu suchosti a nepříjemného pnutí, Mixa, 190 Kč



Krém pro pokožku suchou, velmi suchou i se sklony k atopickému ekzému tvoří ceramidy, kyselina hyaluronová, glycerin a cholesterol, které pomáhají obnovit ochrannou kožní bariéru, Cera Ve, 359 Kč

Ideal body, to je kyselina hyaluronová v balzámu, který se na kůži promění v krém, pro suchou až velmi suchou pokožku, Vichy, 499 Kč



JESTLIŽE POKOŽKU ZATĚŽUJÍ OKOLNÍ FAKTORY, JAKO JE ZNEČIŠTĚNÍ, TEPLA, CHLAD, ALE I TVRDÁ VODA, NARUŠUJE SE JEJÍ OCHRANNÝ KYSELÝ PLÁŠT.

FASHION RETAIL

časopis pro módní byznys

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



Časopis pro
módní byznys
FASHION RETAIL

9-10/2018
69 Kč/3,90 €



100 LET
ČESKÉ MÓDY
a její budoucnost



**Pomůžeme
vám být
lepší než
konkurence**

REDAKCE:

Milena Píchová

šéfredaktorka

e-mail: pichova@press21.cz

tel.: +420 602 321 358

OBCHOD:

Lucie Cabáková

manažerka inzerce

a projektů

e-mail: cabakova@press21.cz

tel.: +420 773 112 334

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

www.fashionretail.cz



JAK PŘES ZIMU (A HLAVNĚ VÁNOCE) NEPŘIBRAT?



Venku je sychravo, brzy se stmívá a my se cítíme mnohem více unaveni a bez energie. Přemocť se k dodržování zdravého jídelníčku a sportování je často nadlidský úkol. Naopak, máme tendenci přejídat se, nezdravě mlsat a nejraději bychom se někde schoulili k zimnímu spánku. A do toho všeho ještě přijdou svody v podobě vánočních hodů.

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Vlétě se tukové faldíky shazují samozřejmě lépe. Všude kolem je k dispozici nepřeberné množství čerstvé zeleniny a ovoce, tělo si samo říká o lehkou stravu a jelikož jsme často venku, máme přirozeně mnohem víc pohybu. Jak to ale udělat, abyste si udrželi postavu i během chladných zimních měsíců, kdy má lidský organismus tendenci lenivět a ukládat si „zásoby“, a navíc na vás útočí řada pokušení typu vánočních svátků nebo mlsání na gauči u televize během dlouhých tmavých večerů? Co (ne)dělat, abyste se na jaře nedivil, kde jste přišli ke všem těm kilům navíc?

NA ZIMU TO NESVÁDĚJTE!

Také každou chvíli někde slyšíte nebo čtete, že je úplně normální, když přes zimu tloustnete? Tato teorie má vědecký základ. Naše tělo si prostě dělá rezervy energie do mrazivého období, tedy období strádání. Jenže má to háček – žijeme v moderním 21. století, dávno si potravu nelovíme, nemusíme s přívalem sněhu bojovat o přežití a tělo to moc dobře ví. Není tedy pravda, že se obaluje preventivně tukem „na horší časy.“ K nabírání kilogramů v chladném období roku tedy skutečně nejsme geneticky předurčení.

Co nám spíš chce tělo naznačit, je, abychom změnili skladbu potravy. „Pochopitelně v letních dnech volíme lehčí, svěžejší jídelníček, kvůli horku nemáme takový hlad, a proto se

Jak „přežít“ Vánoce bez jediného kila navíc?

*Naplánujte si jídelníček. Pokud například víte, že vás čeká velká rodinná sešlost se spoustou dobrot, uskromněte se předem a přizpůsobte tomu ostatní jídla a porce.

*Hledejte alternativy: místo husy zkuste letos upéct kuře, bramborový salát připravte místo majonézy s jogurtem, řízky nesmažte na oleji, ale na folii v troubě nasucho.

*Nasad'te čepici a sněhule, vezměte psa a děti a chod'te na dlouhé procházky, vyrazte sáňkovat, bobovat, na brusle nebo běžky.

*Bud'te opatrní s alkoholem. Dopřejte si přípitek nebo sklenku suchého vína, vyhýbejte se ale sladkým koktejlům a tvrdému alkoholu. A nikdy nepijte před jídlem, alkohol podporuje chuť k jídlu.

*Vyzkoušejte zdravější druhy cukroví, receptů najdete jistě spoustu. Upečte třeba domácí sušenky ze špaldové mouky slazené medem, případně místo klasických rohlíčků, čokoládových dortíčků a lineckého mlsejte sušené ovoce, oříšky a mandle.

*Při přípravě pohoštění nahraďte majonézové pomazánky těmi tvarohovými nebo luštěninovými, jako základ pro jednohubky použijte místo veky a rohlíku plátek salátové okurky nebo pevného rajčete.

ani nepřejídáme. Jenže v zimě se brzy stmívá, do práce vstáváme za tmy, stejně jako se za tmy vracíme. Tělo má pocit, že mu chybí energie a hledá ji v jednoduchých sacharidech, s cílem rychle energii doplnit," říká Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně společnosti Naturhouse. Zároveň dodává, že na výmluvy máme rychle zapomenout. Ve stravování totiž nejde o to, jaké je zrovna roční období, chyby a prohřešky, kterých se dopouštíme, děláme po celý rok. A následky se projeví právě v zimě, kdy jsme méně aktivní.

DOPING POVOLEN

Tělu chybí sluneční paprsky, z nichž v letních dnech čerpá vitamin D. O něm se hojně diskutuje v souvislosti s úbytkem váhy, tuku v těle a zpomalením přibírání. Jeho dalším velkým přínosem je zvýšení hladiny serotoninu, tedy hormonu štěstí. I ten může hrát roli v chuti na jídlo, ale reguluje také náladu a kvalitu spánku. Kromě doplňků stravy, které pořídíte v lékárně, můžete vitamin D čerpat i přirozenou cestou z potravin. Ideálně z ryb, vaječného žloutku, avokáda, másla a neslazených zakysaných mléčných produktů.

Víte, že k udržení štíhlé postavy výrazně přispívá také, jak spíte? Dostatek kvalitního spánku regeneruje tělo i mysl, a to se projeví na kvalitě vašeho zdraví, produktivitě i náladě. Platí totiž, že organismus na deficit odpočinku reaguje vytvářením rezerv do budoucna. A to konkrétně zpomalením metabolismu, což se projeví pomalejším spalováním tuků, tedy v důsledku nulového úbytku na váze.

ZÁKEŘNÉ SACHARIDY A TUKY

V letním období snídáte ovoce, obědváte grilované maso se zeleninou a k večeři vám stačí svěží salát, zato přes zimu se neobejdete bez omáček, knedlíků, pořádné porce těstovin se smetanou, uzenin nebo pizzy? Ano, v zimě máme přirozenou potřebu přizpůsobit každodenní jídelníček tak, aby nám do-

dal rychle co nejvíce energie a relativně nás zahřál. Jenže saháme tím pádem většinou po potravinách bohatých na tuky a sacharidy, což je špatně. Co si tedy můžete dopřát bez výčitek? Chybu nikdy neuděláte tepelně upravenou zeleninou, jako je červená řepa, mrkev, celer, dále luštěninami. Stálíci mezi potravinami, které hodně zahřejí a přitom mají minimum kalorií, jsou například zázvor, česnek, skořice.

VE STRAVOVÁNÍ NEJDE O TO, JAKÉ JE ZROVNA ROČNÍ OBDOBÍ, CHYBY A PROHŘEŠKY, KTERÝCH SE DOPOUŠTÍME, DĚLÁME PO CELÝ ROK.

A co je důležité – ani v zimě nepodceňujte pitný režim, i když třeba nepocítíte tolik intenzivně žízeň. „I s tím souvisí přejídání, neboť žízeň si mnohdy zaměňujeme s pocitem hladu či chuti na něco. Proto pozor na symptomy dehydratace, jako je bolest hlavy, únava až ospalost, závrať či tmavá barva moči," upozorňuje Věra Burešová.

BEZ POHYBU TO NEJDE!

Je to tak, bez pravidelné pohybové aktivity si ladné křivky zkrátka nepořídíte, ani neudržíte. Nemusíte zrovna každý den dřít v posilovně nebo se potit při lekcích spinningu či tance, vsadte na nejpřirozenější pohyb – chůzi. Dopřejte si denně 30 minut svižného pochodu. „Můžete si udělat třeba procházku cestou z práce, jít se psem nebo místo výtahu chodit po schodech," radí Věra Burešová. Skvělým a spolehlivým způsobem, jak zhubnout a udržet tělo v dobré fyzické kondici, je běh. Pokud se vám ale v sychravém počasí

příliš nechce, dopřejte si dvakrát týdně lekci jógy nebo pilates v tělocvičně nebo doma v obýváku (na internetu najdete nepřeberné množství návodných videí se cviky pro domácí trénink).

JEZTE ČASTO A POZOR NA OVOCE!

Pokud si uložíte do hlavy pár jednoduchých, ale účinných pravidel a zásad, na které budete pamatovat, můžete si být jisté, že se na jaře opět v pohodě vejdete do oblíbené sukně. Rada číslo jedna (ovšem i ta je v poslední době zpochybňována) zní – jezte pětkrát denně, tedy každé zhruba tři hodiny. Zkrátka se zdravým stravováním to není jednoduché, když se na něm nedohodnou ani odborníci.

Časy jednotlivých jídel si samozřejmě přizpůsobte tomu, jak brzy ráno vstáváte, a naopak, jak pozdě chodíte spát. Nikdy nepouštějte domov bez vydatné snídaně, která nastartuje metabolismus a ten bude celý den efektivněji pracovat.

Specialisté na výživu dále doporučují, jezte denně v poměru 55:30:15 – jde o poměr sacharidů, tuků a bílkovin, které byste měli přijímat ze stravy. Pozor, mezi sacharidy se řadí především pečivo, cereálie, luštěniny nebo těstoviny. Ovoce je vhodné k dopolední i odpolední svačině, doplníte tak energii mezi hlavními jídly. Jen dejte pozor na vysoce kalorické ovoce, které má vyšší obsah cukru. To jsou mimo jiné banány, hroznové víno a sušené druhy. Každý oběd i večeři doplňte velkou porcí zeleniny, která by měla tvořit až polovinu talíře. Ať už v čerstvém stavu, nebo pečená, dušená či grilovaná. Dávejte pozor také na výrobky bez tuku a bez cukru – ne vše, co má označení light, můžete rovnou považovat za dietní. Například v jogurtech typu 0 % tuku je tuk často nahrazován cukrem a škrobem. Je tedy lepší zvolit bílý jogurt se střední tučností, tedy o obsahu 1 až 3 % tuku, a v případě, že máte chuť na jogurt sladký, raději si do něj přidejte čerstvé ovoce. Jogurt si můžete dosladit medem, sirupem z agáve či stévií.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová, Foto: archiv firem

ŽIDLE PRO KAŽDOU POSTAVU

Vsedě často trávíme víc času než v posteli a pohybu máme opravdu málo. Proto je nutné židli vybírat na míru své postavě i pracovní pozici. Chybu neuděláte, zvolíte-li zdravotní židli s pohyblivým sedákem na pružině, která udržuje záda v přirozené anatomické pozici a procvičuje svaly zad a břicha, zatímco sedíte a pracujete. Zdravotní židle SpinaliS vás můžou zbavit bolesti zad.



KOSTI PROTI BOLESTI

Staří Číňané léčili bolest pomocí rybích kostí, jimiž stimulovali určitá místa na těle. Řekové zase používali elektroléčbu díky elektrickému úhoří. Historicky se k léčbě bolesti používaly rovněž rostlinné výtažky (např. maková šťáva) či alkoholické nápoje. Dnes na trhu existují modernější léky a léčivé formy – kapsle, čípky, náplasti či klasické tablety, které jsou mnohem účinnější a ulevují od široké škály bolestí, např. bolesti hlavy, migrény, bolesti zubů, bolesti zad, menstruační bolesti, bolesti svalů a kloubů provázející chřipková onemocnění.



MÁTE DOMA TERMOFOR?

Možná si ho pamatujete z dětství nebo od babičky, která vám s ním vyhřívala postýlku. Všechno se vrací! Proto se módním hitem stal termofoř, který vám zpřijemní sychravé večery a zimní dny. Použít se dá k vyhřátí dětské postýlky nebo kočárku před spaním, k uvolnění namožených svalů nebo při bolestech kloubů apod.

KOKOS, ŠALVĚJ NEBO TYMIÁN?

Nová řada Signal Long Active Nature Elements s obsahem přírodních složek v sobě ukrývá ochranu proti zubnímu plaku až na 24 hodin, je bez parabenů a Triclosanu (syntetická látka), navíc obsahuje zinek, který je známý svojí antibakteriální silou. K dostání je ve třech variantách: kokosová pro bílý chrup, s hřebíčkem a jalovcem pro citlivé zuby a s šalvějí a tymiánem pro posílení dásní.



POMOC PRO UNAVENÉ OČI

Jóga neslouží jen k protažení a uvolnění těla, pomáhá i očím. „Oční jóga oči uvolní a funguje jako přirozená masáž oka. Oku prospívají krouživé pohyby, pohledy různými směry, nahoru, dolů a do různých stran. Cvičení urychlí látkovou výměnu v oku a jeho okolí, což má pozitivní účinky na zrak. Je vhodné pro všechny, ale častěji by měli cvičit ti, kdo pracují několik hodin denně na počítači, a také ti, kterým se zhoršuje oční vada. Cviky doporučuji provádět třikrát denně. Nejlépe je cvičit oči také pravidelně večer před usnutím,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Cviky pro oční jógu:

1. 10x zamrkat
2. 10x se podívat nahoru a dolů
3. 10x se podívat doprava a doleva
4. 10x se podívat do úhlopříčky zprava nahoře vlevo dolů
5. 10x se podívat do opačné úhlopříčky – tedy zleva nahoře doprava dolů
6. 10x zakroužit očima doprava
7. 10x zakroužit očima doleva
8. 10x zamrkat



JAK NA VRÁSKY? VYPLNIT!

Ne že by vrásky u většiny žen vzbuzovaly paniku a děs. Ale proč to neříct, nikdo z nich nemá velkou radost. A je úplně jedno, jestli to jsou ty mimické, které si vyrábíme krčením čela, mračením nebo výbuchy smíchu, či vrásky statické, kterými se připomíná věk a genetika, případně životní styl.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



Každopádně přijde jednou den, kdy nám s nimi přeteče trpělivost. Stačí přímý pohled někoho cizího, jinak nastavené zrcadlo nebo setkání spolužáků po x letech. To vše může být popud k úvaze – tak co s nimi udělat?

NESMÁT SE?

Příliš živá mimika obličeje je samozřejmě původcem pohybů pleti, která se zvolna a stále vytrvaleji začne skládat do nejdříve mělkých, později hlubších vrásek. Okolo očí, na čele, okolo úst. Ano, jistě, když se nebudete příliš smát, mhouřit oči nebo se mračit, kůže si na takové pohyby nezvykne a mimické vrásky se vám budou vyhýbat. Jenže! Odborníci tvrdí, že smích má zásadní vliv na naši psychiku. Usměvavý člověk mimoděk pracuje na tom, aby se do mozku uvolnily endorfiny, a to ovlivní pozitivně naši náladu. A co víc, mozek prý vlastně neví, jestli se skutečně bavíte, nebo smích a náladu jen předstíráte. Pohyb svalů v obličeji vydává povel k uvolnění hormonů štěstí. A šťastný člověk vypadá vždy líp než ten, kdo je schoulený do sebe a bojí se cuknout koutkem. Takže, smějte se navzdory riziku vrásek a pro svůj klid se poohlédněte po jiných metodách, jak se jich zbavit.

A BUDE SE ŽEHLIT

Vyzkoušet se dá naštěstí několik možností. Ale hned na úvod musíme konstatovat, že hlubší vrásky nám krémy a séra nevyzmizí, potřebujeme těžší kalibr. Kdo s nimi chce opravdu bojovat, musí se poradit se šikovným a rozumným dermatologem. Co poradí? Záleží na místě, kde se nám usadily.

● Korekce vrásek botulotoxinem. Působí na odstranění mimických vrásek, zejména mezi obočím, v okolí koutků očí a na čele, zkrátka tam, kde mladistvost bere nejrychleji za své. Používá se preventivně, brání stahování svalů a vrásky pak nemají šanci. Je to metoda oblíbená, jednoduchá,

prakticky bezbolestná. A také efektivní, i když se musí po nějakém čase opakovat. A dobrá zpráva: blokovat pohyb svalů a bránit tak tvorbě nových vrásek se už dá i na krku. Zářačný společník má však své limity! Vrásky nevypodloží, rty nezvětší a funguje jen lokálně na konkrétní mimické vrásky. Dá se však výborně kombinovat s jinými zákroky, které to dokážou.

● Vypodložit a seříit vrásky – na to je přeborník kyselina hyaluronová. Málokdo o ní ještě neslyšel a její obdivuhodné schopnosti opravdu stojí za pozornost. Váže vodu, má omlazující efekt a co víc – její použití působí naprosto přirozeně. Aplikuje se injekčně přímo do vrásky a prakticky ihned ji dokáže svou přítomností vyhladit. V obličeji odstraní i hluboké nasolabiální vrásky, tedy rýhy od nosu k ústům. Dokáže zvednout posmutnělé koutky úst a vylepší vzhled kruhů pod očima. Třešničkou na dortu může být i odstranění jemných vrásek okolo úst, do kterých se umí rozpíjet rtěnka.

● Obličej, který ztratil mladistvý jas, už ale potřebuje víc než postupnou vyplňovací taktiku vráska po vrásce. Kyselina hyaluronová se totiž může úspěšně podílet na celkovém omlazení obličeje. Tekutý 3D lifting, jak se

Víte že...

...Kyselina hyaluronová je přírodní polysacharid, lidskému tělu vlastní. Stárnutím se její množství v kůži snižuje, pleť je suchší, křehčí a tvoří se na ní vrásky, kontury poklesávají.

...Výplň kyselinou hyaluronovou je v podstatě gel, který drží do určité míry tvar. Díky tomu je částečný efekt patrný hned po zákroku.

...Oblíbenou vlastností kyseliny hyaluronové je schopnost hydratace pleti. Projeví se to zejména u suché a vráscitě kůže. Pokožka se jejím vlivem vypíná, zvedá a vypadá mladší, hladší.

...Výplň v podkoží nasákne velké množství vody, oblast se hydratuje a současně se vyplní vrásky.

...Celosvětově se užívá 90% výplní s obsahem kyseliny hyaluronové. Vzhledem k tomu, že se jedná o látku tělu vlastní, nemusí se lékař ani pacient obávat vzniku alergických reakcí.

INZERCE

ZELENÝ JÍL ARGITAL

Natural Cosmetics
Preservatives Free

Dott. G. Ferraro
ARGITAL
Higher quality of life

Ve spojení s bylinkami detoxikuje, čistí, obnovuje, zpevňuje, rozjasňuje a vyhlazuje pokožku, působí proti stárnutí pleti, proti celulitidě, pomáhá hojit podrážděnou pokožku a různá kožní onemocnění (lupénka, akné, ekzém), popáleniny a pohmožděnin.

Tradiční přírodní prostředek v lidovém léčitelství.



Recepty ze zeleného jílu Argital
a BIO kosmetiku ze zeleného jílu najdete na:

www.cosmeticanatura.cz

www.argital.cz

COSMETICO CERTIFICATO
BIO



této metodě říká, dokáže obnovit plnost obličeje a vrátit mu mladistvější přirozený vzhled. Kombinace různých dermálních výplní vymodeluje ztracené kontury bez chirurgického zásahu. Kanylami se aplikuje hyaluronová kyselina různé hustoty těsně pod kůži i hlouběji. Výplně poměrně snadno doplní ztracený objem tváří, zdůrazní lící kosti, na kůži se vyhladí vrásky. Pleť se současně hydratuje a zvýší se její pružnost.

Omlazení proběhne během jediného zákroku a opakování, tzv. touch up, jeho efekt výrazně prodlouží. Udržet mladistvý vzhled nemusí být tedy příliš náročné a okolí nás nezahrne žádnými otázkami týkajícími se výrazné a překvapivé změny.

VYLEPŠENÍ Z VLASTNÍCH ZDROJŮ

Přestože se možnosti korektivních dermatologů neustále rozšiřují a moderní materiály, se kterými pracují, nabízejí netušené pole působnosti, ne každý je pro své vlastní vylepšení chce použít. Proto se také medicína nebrání lipofillingu, tedy použití vlastního tuku k vylepšení vzhledu stárnoucího obličeje.

Dají se tak vyhladit vrásky, zvětšit rty, retušovat kruhy pod očima a také vrátit objem propadlým tvářím. Je to ambulantní ošetření, které probíhá v lokální anestezii. Pracuje se s vlastním tukem, který tělo samozřejmě nevnímá jako cizorodý prvek. Nejprve je ale potřeba odebrat potřebné množství tukové tkáně, většinou z břicha. Tuk se musí vyčistit a v odstředivce upravit. Teprve pak se injekčně aplikuje do požadovaného místa. Ošetřené místo může být dočasně oteklé a podrážděné, výsledek zákroku je patrný až po několika dnech. Ošetření nevyžaduje rekonvalescenci ani není překážkou pro normální rytmus života. Použitý tuk ale tělo postupně vstřebává, takže vyplnění problematických míst je nezbytné časem opakovat.

RUCE JAKO PRINCEZNA

Kyselina hyaluronová i vlastní tuk nahrazují při korektivních zákrocích ubývající tělesnou tkáň, ať už je to v obličeji, v dekoltu nebo

také na hřbetech rukou. Výplně podporují žádoucí napětí pokožky a zvyšují její pružnost. Ošetřeným partiím vrací ztracenou oblost, zjemní se kontury a vzniká viditelný efekt omládnutí. Není divu, že omlazovací zákroky cílí většinou na obličej, často by ale prospěly i jiným částem těla, např. pažím. Na hřbetech rukou s přibývajícím věkem ubývá kolagen, nápadně se snižuje hydratace pokožky, kůže povoluje a prosvítají v ní žíly, zvýrazní se šlachy.

„Kombinací zákroků se dají hřbety rukou účinně omladit, prospěje to celkovému vzhledu každé ženy a zvyšuje to její sebevědomí,“ říká MUDr. Yvonne Bergerová, dermatoložka z pražské BcD

Clinic. Použití kyseliny hyaluronové vyplní propadlý objem, pokožka se hydratuje, podpoří se její pružnost a vláčnost. Současně se dají ošetřit i pigmentové skvrny. „K ošetření a omlazení rukou se dá použít i nový typ výplně s prodlouženou trvanlivostí, tekuté nitě Ellanse, které podporují tvorbu vlastního kolagenu,“ dodává odbornice. „Fungují jako biologická výztuha – pokožku zpevňují a vracejí jí elasticitu.“

PĚKNÁ, HEZČÍ, NEJKRÁSNEJŠÍ

Čas se zastavit nedá, to víme všichni, ale nikde není řečeno, že si jeho ústrky musíme nechat líbit. Stárnoucí pleť je výzva pro hledání nových možností, jak si udržet přijatelnou



svěžest. Jakékoliv omlazující zákroky samozřejmě vyžadují přehled, rozumná očekávání a ochotu pro jejich úspěch i něco udělat se svým životním stylem. Ponocování, kouření, věčně skloněná hlava nad mobilem... pokračovat by se dalo dlouho. Důležitá je i prevence, protože hledat zázračnou pomoc v době, kdy je kůže nenávratně poškozená, je už trochu pozdě. Není tedy zbytečné neustále připomínat nejdůležitější základy rozumné péče o pleť:

- Odličování
- Výběr vhodného krému pro konkrétní stav pleti
- Pravidelná návštěva u kosmetičky
- Problémy, ke kterým patří i vrásky, řešit včas s korektivním dermatologem

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



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

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz

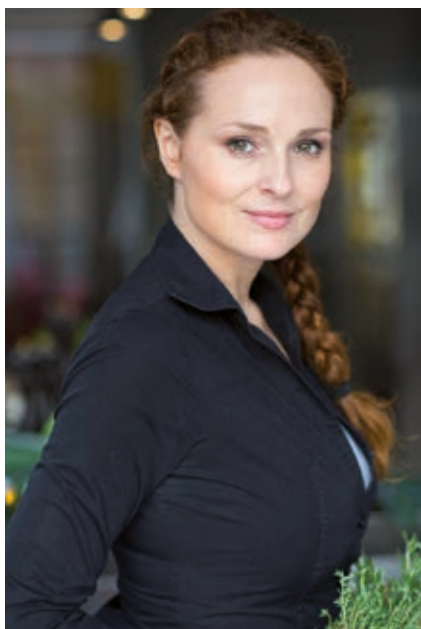




„SNAŽÍM SE POSLOUCHAT SVÉ TĚLO“

Pohybově nadané dítě. Poprvé před kamerou v osmi letech, později ztvárnila role, na které se nezapomíná... Ke svým rolím přidala psaní kuchařek. A je stále krásná a velmi atraktivní. Markéta Hruběšová.

Hana Profousová, foto: archiv Markěty Hruběšové



Markéta Hruběšová (46)

Jako dítě ráda tancovala a hrála v Dismanově dětském rozhlasovém souboru. Ve filmu se poprvé objevila v osmi letech v pohádce. Jméno si v herecké branži udělala už v 17 letech snímkem Oznamuje se láskám vašim. Zajímavou roli jí nabídl i film Sedím na konáři a je mi dobře. Následoval film Žiletky, Andělské oči, Konec básníků v Čechách nebo seriál Zdivočelá země a Modrý kód. V poslední době se věnuje také psaní kuchařek.

Ráda vaříte, dokonce píšete kuchařky, jak to děláte, že máte pořád krásně štíhlou postavu? Je vám to dáno geneticky, nebo na sobě musíte hodně pracovat?

Předně, děkuji za kompliment. Ale to, jak vypadám, je asi takový mix. Dilem je to díky genům, určitě i díky tomu, že jsem se odmla hýbala, což koneckonců dělám dodnes, a taky to chce trochu disciplíny. A navíc se, jako autorka kuchařských knih, snažím být živým důkazem, že si člověk může pochutnat a zároveň se moc netrápít. Takže to praktikuji v první řadě sama na sobě. Protože to, co jíme a také v jakém množství, je na nás prostě vidět.

Řešíte hodně jídlo? Zbavila jste se třeba lepku, jste vegetariánka?

Snažím se poslouchat své tělo. To, co mi říká, a to, co mi naznačuje. Takové ty nárazové akce typu detox nebo vynechání nějaké suroviny mi nic neříkají. Párkrát jsem to zkusila, ale úplně mě to rozhodilo. Zkrátka nic pro mě. Svůj organismus zbytečně netrápím. Jím všechno, ale v malých porcích. A když mám chuť na sladké nebo tučné, tak si ho s chutí dám. Někdy zase cítím, že potřebuji trochu odlehčit, tak si dám salát nebo rybu. A když mám záprah, tak jdu rovnou po mase. Také hodně piju a snažím se chodit hodně pěšky. To je můj způsob, který ale nemusí samozřejmě vyhovovat každému. Ten modus vivendi si každý musí najít sám.

Kromě toho, že hodně chodíte pěšky, jaký druh cvičení máte nejraději?

Když už vyhraji svůj boj s leností, moc ráda zajdu do dámského studia Haniel na Pančákovi. Je to takový příjemný komorní prostor, kde si trochu protáhnu tělo. Většinou si dám deset minut na stepperu, potom půlhodinku na Vacu Shape a pak si ještě protáhnu tělo. Nakonec mám vždycky skvělou náladu, protože jsem zvítězila sama nad sebou, a navíc se tělo krásně „prodýchá“. A já se pak můžu odměnit něčím dobrým k jídlu. A taky moc ráda a pravidelně chodím na masáže do Sabai. To je nejhezčích devadesát minut jen pro mne, které znám...

Jak vypadá vaše péče o pleť?

Používám kvalitní kosmetiku, kterou prokládám tou ryze přírodní. Samozřejmě je denní a noční krém a občas nějaké to sérum nebo výživná maska. Velmi dobrou zkušenost mám se značkou Maria Galland, která mi velmi vyhovuje. Pečlivě se také odličuji. A to už od nějakých šestnácti let, kdy jsem začala točit. Neexistuje, že bych šla spát neodličená. I to je jeden z nesmírně důležitých kroků k udržení pěkné pleti.

Chodíte ráda na kosmetické ošetření?

Když zavítám pracovně do Brna, ráda zajdu do salonu Sensualité. Tam se o mě vždy krásně postarají. Jinak na to nemám moc času. Ale opravdu se o pleť starám hodně pečlivě doma, což, myslím, celkem stačí.



Bez jakého kosmetického produktu byste se neobešla?

Krému na suchou pleť, očního krému, balzámu na rty, odličovacího mléka, klidného a dlouhého spánku, dobré nálady a taky spooousty vody a dobrého jídla.

Líčíte se, i když nejedete do společnosti, nebo doma necháváte pleť odpočívat?

Doma se nelíčím vůbec. Když mám takový ten obyčejný „provozní den“, tedy den bez pracovních povinností, používám jen řasenku a rtěnku. Jinak nechávám pleť maximálně odpočívat. Přeci jen dostává pěkně zabrat.

Jakou péči věnujete své krásné hřívě?

Stejně jako na pleť, tak i na vlasy používám mix vlasové kosmetiky a přírodních výrobků. Takže kvalitní šampón a kondicionér a když je příležitost a čas, tak třeba masku ze žloutků a olivového oleje. Občas si nechám zastříhnout konečky ve Franck Provost, kde mě také češou na slavnostní příležitosti.

Jak ráda relaxujete? A umíte od práce opravdu vypnout?

Krásně si odpočinu během vaření. Ale když

si potřebuji oddychnout i od něho, tak je pro mě nejlepším relaxem spánek anebo plavání. A ještě lepší varianta je spojit to všechno dohromady. Takže odjet s mými nejbližšími někam do tepla, denně plavat, hodně spát a občas si uvařit. To je pro mě značka ideál!

V dětství jste se věnovala tanci, tančíte i dnes ráda?

Tanec je nádherný. Fascinuje mě a smekám před každým, kdo umí tancovat. Dnes tančím už jen pro radost, ale dcera chodí na moderní tanec. Tak to zůstalo v rodině. Je to její velký koníček. Chodí třikrát týdně na tréninky a také jezdí, spolu s jejich skupinou, na soutěže po celé republice. A tak jí vždycky držím palce alespoň z hlediště.

Sledujete módní trendy, nebo už víte, co vám nejlépe sluší a toho se držíte?

Móda je dobrý sluha, ale zlý pán. Člověk by měl být především osobnost. Mít svůj názor a náhled na svět. A nenechat si slepě diktovat. Od nikoho. Ani od Paní Módy. Tím, jak se oblékám, se přece také vyjadřuji a okolí mě podle toho vnímá. Samozřejmě, že se snažím trochu sledovat, co se v módě děje, ale když se bude nosit barva, kterou nemám ráda, nebo střih, který mi vysloveně nesluší, rozhodně si takový kousek do šatníku nepořídím.

Co z práce, kterou právě máte, vás nejvíc baví?

Snažím se dělat to, co mě baví, s lidmi, které mám ráda. Samozřejmě to úplně vždycky nejde, ale pokouším se o to. A musím říci, že je to pro duši a vnitřní rovnováhu docela fajn.

Sledujete trendy v estetické medicíně?

Estetická medicína mě zatím úspěšně míjí. Naprosto chápu, pokud se člověk nějakým zákrokem zbaví celoživotního mindráku. Ale už moc nerozumím tomu, když něco takové-

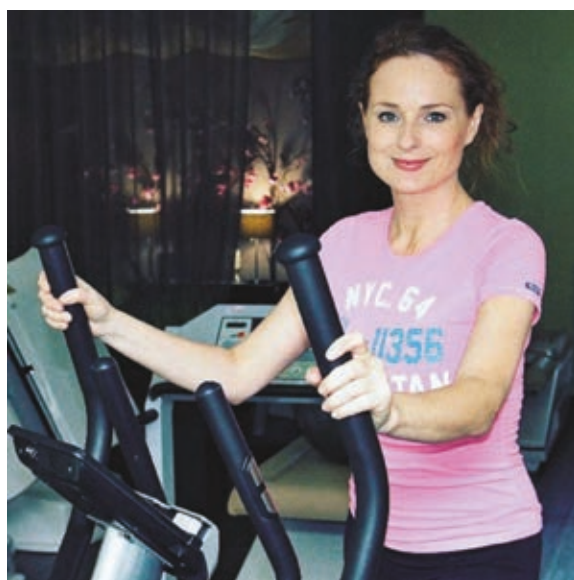
ho podstoupí jen proto, že to mají i ostatní, nebo proto, že si to někdo jiný přeje. Dávám přednost přirozené kráse, a navíc si myslím, že je všechno stejně o tom, co máte uvnitř. Tedy o tom, co vyzařujete a jak se stavíte k okolí. S tím vám ale bohužel, nebo možná bohudík, nepomůže nikdo jiný než vy sami.

Necháte si radit od vizážistů a stylistů, nebo spíš prosazujete vlastní názor a stojíte si za ním?

Je fajn se nechat občas nalíčit a učesat. A dobrý vizážista i dobrý kadeřník vždy jen podtrhne vaši osobitost a nevnučuje vám něco, co vám nesluší nebo není vlastní. Ale když nejste spokojeni, je lepší říct svůj názor, protože před kamerou nebo objektivem budete stejně nakonec jen vy.

Za pár týdnů budou Vánoce. Máte tyto svátky ráda, nebo raději odejdete někam za teplem?

Vánoce pro mě jsou a vždycky budou tady v Čechách. Pěkně klasicky – stromeček, kapr, salát, dárky a cukroví. Těším se, až zase budeme s dcerou vyrábět adventní věnec a zdobit byt. Až všude bude vonět svařák a budeme si říkat, jak to všechno rychle uteklo a po Vánocích bude klidněji. Psychologové tvrdí, že tradice jsou nezbytně nutné pro klid duše, a já se pod to jen podepíšu. Takže ŠŤASTNÉ A VESELÉ!



POLIBTE SE! POD JMELÍM SE TO JEŠTĚ SMÍ

Tam to doufáme ještě bude přípustné, aniž by nás považovali za dotěry.
MeToo snad dodrží vánoční klid zbraní.

Hana Profousová Foto: Shutterstock



ŠTĚDROVEČERNÍ MANÉVRY

Jmelí je zavěšeno, takže se může stát, že pod ním budete políbena. Buďte na to připravena, zejména očekávátele polibek od milované osoby. Možná jste to s úklidem a přípravou vánočního pohoštění opravdu trochu přehnala a svou očistu jste z časových důvodů už nestihla. To ale nesmí nikdo z hostů poznat. Vzhůru do koupelny, tady se můžete rychle změnit ve velmi přitažlivou bytost. Vyžaduje to pár základních a rychlých kroků. Na dlouhou relaxační koupel už není čas, ale dobře poslouží i sprcha. Pokožku promažeme olejem nebo tělovým mlékem. Vlastně tím tělu dopřejeme malou masáž a hned se cítíme lépe.

Jestliže jste nestihla zajít do kadeřnictví ani si vlasy umýt, aplikujte si do nich suchý šampon. Potom trochu tužidla a laku – a hle, účes je na světě! Ještě si na svá vytipovaná místa (a hlavně tam, kde pulzuje krev) kápneme trochu svého oblíbeného parfému.

Pokračujeme směrem dolů: než se pustíme do líčení, vypucujeme řádně chrup, aby byl náš polibek opravdu voňavý. Na obličej použijeme některou z ampulek slibující okamžité vymazání všech známek únavy. A opravdu, pleť se rozzářila! Případné kruhy pod očima ještě zakamufujeme korektorem, navrch trochu „nahého“ líčení – s tímhle obličejem už můžeme uvítat každou návštěvu. A přijít může i Ježíšek.

VÁNOČNÍ GLAJCHA

Jmelí se zavěšuje podobně jako glajcha na stavbě, tedy na znamení, že je dokončen vánoční úklid. Pokud ho tam zavěsíte 24. prosince ráno i bez úklidu, bude svou funkci nosiče štěstí určitě také plnit.

Důležitější je způsob, jak ho získáte: musíte ho dostat darem. Při instalaci nezapomeňte, že se nesmí dotýkat země. Zavěšené za stonky ho můžete nechat celý rok, ale pozor! Líbat se pod ním beztrestně je možné pouze o Štědrém dnu. V tento čas smí muž políbit každou ženu, která pod zavěšeným jmelím prochází. A protože máme emancipaci, líbat je povoleno i ženám.

Lijete o vánočních svátcích olovo? Házíte botou? Krájíte jablko? Nebo spíš sledujete v televizi pohádky? Zvyklosti se z našich domovů pomalu vytrácejí. Jedna se ale drží: líbání pod jmelím. Doufáme, že tento prastarý zvyk nebude vymazán, vždyť má mnohem delší tradici než hollywoodské ateliéry. První důkazy o polibku pod jmelím pocházejí ze 16. století z Anglie. Prameny ale dokládají, že už v této době to byl zvyk známý a velmi oblíbený, údajně přišel ze skandinávských zemí. Podle pověsti se prý svatý Mikuláš setkal se svou velkou láskou právě pod touto cizopasnou rostlinou. A jeho následovníci si později tento druh polibku rádi osvojili.

NADOPUJTE SE HORMONEM POTĚŠENÍ – A ZHUBNĚTE!

Mít dobrou náladu, chuť pustit se do nových věcí a k tomu všemu hubnout! To vše s námi dokáže dopamin. Čím vyšší hladinu ho máme, tím snazší je ztrácet kila! Poradíme vám sedm kroků, které vám pomůžou zvýšit úroveň tohoto hormonu a snadněji zhubnout!

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Dopamin je neurotransmitter, který hraje významnou roli v motorických funkcích mozku a také pomáhá regulovat emocionální reakce. Dává nám pocit potěšení a stejně tak i silnou motivaci k získání toho, co nám toto potěšení poskytuje. Kromě toho dopamin pomáhá mozku vytvářet dostatek energie pro fungování těla, reguluje tok informací, stimuluje srdce, ovládá pohyb a umožňuje prožívat pocity vášně a potěšení.

Pokud se naše hladina dopaminu nachází v normální hodnotě, cítíme se ve formě, plní energie a vše děláme snadněji a s úsměvem. Jestliže jsme se dali na dietu, nemáme problém odolávat hladu ani mlsání. Ale když hladina dopaminu poklesne, máme tendenci k poklesu motivace, která vede přímo k selhání („Proč si nedat tenhle dortík?“).

Dobrou zprávou je, že produkci dopaminu je možné zvýšit přirozenými prostředky, které představují dobré každodenní návyky i vhodná strava.



1. JEZTE BÍLKOVINY

Pro adekvátní hladinu dopaminu je nutné konzumovat zdroje aminokyselin tyrosin a fenylalanin, které mají podíl na jeho produkci. Tyrosin se navíc podílí na tvorbě adrenalinu a norepinefrinu, které ovlivňují regulaci hmotnosti. Tyto dvě aminokyseliny jsou přirozeně přítomné v proteinech. Pokud nekonzumujete dostatek proteinů, je jisté, že vám chybí dopamin. Proto je nezbytné, abyste v každém jídle měli bohatý zdroj bílkovin, ať už živočišného, či rostlinného původu.

Mezi nejlepší zdroje tyrosinu a fenylalaninu patří všechny tvrdé nebo plísňové sýry, ale i jogurt či tvaroh. Bohatým zdrojem jsou také ryby, zejména treska, rybí játra, mořské plody, ale také vejce, drůbež, králík, vepřové, jehněčí, zvěřina a také droby (játra, srdce, ledviny). Mezi rostlinné zdroje patří tofu a sójové bílkoviny, luštěniny, semena a ořechy, banány, zelí, špenát, avokádo, kurkuma a spirulina. Nedávný výzkum ukázal, že kurkumin (výtažek z kurkumy) předchází problémům se ztrátou paměti v důsledku nedostatku dopaminu. Také zelený čaj, který obsahuje polyfenoly, dokáže podpořit produkci dopaminu.

2. OBRŇTE SE VITAMINY



Protože dopamin snadno oxiduje, potřebuje chránit prostřednictvím antioxidantů, jako je betakaroten (mrkev, citrusové plody, špenát ad.), vitamin C (např. petržel, jahody, kiwi), vitamin E (mandle, ořechy, rostlinné oleje) a vitaminy skupiny B (kvasnice, maso, sýry, celozrnné obiloviny, jáhly, luštěniny, ořechy). Pro správnou funkci musí dopamin překonat buněčné membrány, což je přímo spojené s přítomností kyseliny omega-3. Proto se ve výživě zaměřujte na mastné ryby (sardinky, losos, tuňák) a řepkový olej, ořechy, lněné semínko. A omezit bychom měli omega-6 (které potlačují vstřebávání omega-3), což znamená vyhnout se připraveným a průmyslově zpracovaným pokrmům.

3. PROBUĎTE FYZIČKU

To, že fyzická aktivita je prospěšná pro zdraví, je dobře známé. Ale okysličení mozku je také skvělý způsob, jak podpořit produkci



dopaminu. Pohyb umožňuje aktivovat syntézu vápníku, který je nezbytný k akci. Dobrá zpráva: chůze stačí! Jóga je také dobrým dopaminovým partnerem díky nezbytné koncentraci a prohloubenému, vědomému dýchání. Zkuste také meditovat nebo se zaměřit na dýchací cvičení několik minut denně.

4. OBJEVUJTE NOVÉ HORIZONTY

Nemusíte vyrazit až na druhý konec světa. Zajímavá dobrodružství někdy číhají za rohem! Dopřejte si čas a prozkoumejte nové místo, ať už jiné knihkupectví, galerie či park. Změňte trasu domů, poslechněte si novou hudbu nebo přečtěte knihu doporučenou přáteli, na niž byste jinak neměli pomyslení. Každá změna je prospěšná.

5. DOTÝKEJTE SE



Masáž několik minut denně je velmi účinná pro syntézu dopaminu. Pokud nemáte k dispozici profesionální masáž nebo ochotné ruce partnera, můžete se masírovat i sami, vaše chodidla a dlaně jsou snadno přístupné a velmi vnímavé. S přidáním esenciálních olejů nebo arnikou, která uvolní napětí svalů, je to ještě příjemnější!

6. POŘÁDNĚ SPĚTE

Pro zvýšení hladiny dopaminu není nic lepšího než dobrý spánek! A navíc, když tělo spí, šetří zásoby dopaminu na denní spotřebu. Snažte se spát minimálně osm hodin nebo alespoň podle osobní potřeby, díky níž se cítíte po probuzení odpočatě.



7. POSLOUCHEJTE HUDBU

Podle výzkumníků z univerzity v Montrealu může poslech hudby zvýšit hladinu dopaminu v mozku o 6 až 9 procent. Je zřejmé, že to musí být taková hudba, která vás oslovuje. Pocit radosti či vzrušení z hudby je podle vědců dokonce podobný tomu, který poskytuje kokain! Některé melodie, jako například Mozartův houslový koncert č. 3, G dur K216, vědci dokonce označili za velmi prospěšný při produkci dopaminu. Na YouTube najdete řadu skladeb s podobným efektem, za zkoušku nic nedáte!



ACH, TEN BOŽSKÝ MOK!

Čo-ko-lá-da! Jen si to slovo řeknete a už máte pusku plnou slin a honí vás tzv. mlsná. Ne, já nemůžu, snažím se zhubnout... No, dobře, kousíček bych si dát mohla... Ještě jeden čtvereček mě snad nezabije... Kde je ta tabulka čokolády, která tu ještě před chvílí ležela?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Je vám tento vnitřní monolog povědomý? Nedivte se! Vědci přišli na to, že čokoláda na nás působí stejně jako droga. A je stejně návyková. Při jejím mlsání se v mozku odehrává tentýž pro-

ces jako při dopingu. Ale nebojte se, určitě neskonzumujete na protičokoládové léčbě, jen by se vám mohly sukňe nebo kalhoty „srazit“. A i to jenom v případě, že se budete ládovat cukrovinkami, které čokoládu jen vzdáleně připomínají.

Výzkumy naopak prokázaly, že pravidelná – mírná – konzumace čokolády snižuje riziko obezity, protože antioxidanty, které obsahuje, regulují ukládání tuku. Prává čokoláda musí být hořká! Alespoň sedmdesátiprocentní. Toto radikální prohlášení zarmoutí určitě

všechny, co nedají dopustit na mléčnou. Nebojte se, i ta s nižším obsahem kakaa je prospěšná, ale má v sobě přece jen víc tuků a cukru.

NÁPOJ BOHŮ

Tuto pochoutku dali světu Indiáni. Neulamovali si ale z tabulky, nýbrž popíjeli mleté kakaové boby buď jako studený, nebo teplý nápoj, někdy oslazený vanilkou, javorovým sirupem nebo ochucený chilli. Legenda praví, že nápoj Tchocoatl, což znamená hořké pití, naučil svůj lid připravovat aztécký bůh Qzetzalcoatl.

Stejně jako jiné věci z amerického kontinentu se i kakaové boby dostaly do Evropy, ale nejdříve bylo popíjení horké čokolády záležitostí vyšších vrstev. To se postupem času změnilo, dnes můžeme čokoládu pít, chroupat, dopřát si čokoládovou masáž, čokoládový zábal, natřít si čokoládovým balzámem ruce nebo celé tělo čokoládovým tělovým mlékem.

ZLATÝ ČOKOLÁDOVÝ DŮL

Tyto možnosti Indiáni neměli, ale hlavně nevěděli to, co dnes my: čokoláda je pro naše zdraví přímo zlatým dolem. Najdeme v ní (a v kakau) více než osm set různých látek. Obsahuje vitaminy B₁ a B polyfenoly, hořčík, fosfor a flavonoidy regenerující a zpevňující cévy, a dokonce také fenylethylamin, což je stejný hormon, který se v mozku vylučuje při orgasmu. A hlavně působí jako přírodní antidepresivum.

Vědci potvrdili prospěšnost čokolády proti vysokému krevnímu tlaku a kardiovaskulárním nemocem. Jedna švédská studie prokázala, že týdenní konzumace 50 gramů čokolády u žen o 15 procent snižuje riziko mozkové příhody.

Četné vědecké studie dále ukázaly, že čokoláda má příznivý vliv na naše poznávací schopnosti. Flavonoid obsažený v kakau zpomaluje ubývání paměti v souvislosti s věkem. Ale hlavně zlepšuje náladu. Tak už rozbalme staniol!

Lék a afrodiziakum

Horkou čokoládu podle posledních archeologických nálezů popíjeli původní obyvatelé amerického kontinentu v 8. století našeho letopočtu. Nápoj z mletých kakaových bobů si ochucovali vanilkou, skořicí, občas javorovým sirupem, ale hlavně chilli. Vzhledem k tomu, že boby obsahují alkaloid teobromin, který má podobné účinky na lidské tělo jako kofein, považovali Indiáni čokoládu za lék a afrodiziakum.

Jiné prameny říkají, že Mexičané kakaové boby znali už před 3000 lety. Do Evropy se pak kakaové boby spolu s návodem, jak nápoj připravit, dostaly v roce 1528 s dobyvatelem Fernandem Cortésem, který je přivezl na dvůr španělského krále Karla V. Španělé si chtěli nechat tajemství lahodného moku pro sebe a skutečně se jim to skoro celé století dařilo. Potom se čokoláda dostala i do zbytku Evropy. A postupem času už se nemusela jenom pít, protože se začala vyrábět i tuhá čokoláda.

INZERCE

POKUŠENÍ, KTERÉ VÁM VYKOUZLÍ ÚSMĚV

Značka 

dmBio
hořká čokoláda
s lesními plody
100 g

47⁹⁰ Kč

VEGAN



VEGAN

Značka 

dmBio
sušenky s hořkou
čokoládou
330 g

59⁹⁰ Kč
18,15 Kč za 100 g



VEGAN

BEZ
LEPKUZnačka 

dmBio
pomazánka
hořká čokoláda
400 g

89⁹⁰ Kč
22,48 Kč za 100 g

Značka 

dmBio
čaj s kakaovými
skořápkami
a zázvorem
20 x 2 g

49⁹⁰ Kč
2,50 Kč za 1 ks

Značka 

dmBio
křupavé čokoládové
müsli
500 g

79⁹⁰ Kč
15,98 Kč za 100 g

Značka 

dmBio
čokoládová tyčinka
s malinovo-jogurtovou
náplní
37,5 g

24⁹⁰ Kč
6,64 Kč za 10 g



 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 instagram.com/dm_cesko



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

ROZBALTE SI DÁREK

Už zase stojíte před problémem, jaký voňavý nebo pečující dárek vybrat mamince, babičce nebo kamarádce? Pro lehčí výběr máme pro vás několik tipů jako malou výpomoc, která se právě při předvánočním shonu určitě bude hodit.

Kvánočním svátkům patří i dobré skutky. Letos můžete blízkým a příbuzným darovat něco víc než krásný dárek. Podpořit můžete i charitativní aktivity kosmetických značek.

Nákupem vánočních balíčků například přispějete 5 Kč na projekty „Nivea pečuje o rodinu“, s L'Occitane podpoříte postavení žen v Burkina Faso nebo obnovu mandlových plantáží v Provence.



CESTA DO ORIENTU

Černý dárek, drahocenný a teplý, je zdoben zlatými, vermillionovými a růžovými ozdobami. Dárkový set obsahuje Soir d'Orient EdP 100 ml a hydratační parfémovaný tělový krém 150 ml, Sisley, 5950 Kč



KULATÝ POMOCNÍK

Kulatý tvar syntetického štětce je ideální pro nanášení a zapracování rozjasňovačů, pudrů a také očních stínů, Essence, 85 Kč



Františka Těšínská, Foto: archiv firem

STOPKA STÁRNUTÍ

Koncentrace aktivních výtažků z rýžového proteinu, výtažků z malin, ibišku a měsíčku, kyseliny hyaluronové a vápníku. Dárková kazeta Origin: Omlazující jemný čistící tonik, Omlazující hloubkové čistící mléko, Omlazující regenerační noční krém, Maska pro citlivou pleť, Naobay, 490 Kč



ZPEVNŮJÍCÍ PÉČE

Denní a oční krém Collagen k péči pro pevnější, pružnou a hladkou pleť. Dárkové balení Collagen, Astrid, 300 Kč

KOUPEL VE ZLATĚ

Toho, kdo rozbalí balíček, čeká trochu povzbudivé koňakové silice a povznášející silice z pomerančů, světlé absolu z akácie s hruškovým pyrém a zjemňujícím sójovým mlékem. Ponořte se do zlaté koupele, která hýčká pokožku. Golden Wonder, Lush, 1055 Kč



TŘI KROKY KE KRÁSE

Hydrofilní odličovací olej, květinová pleťová voda a bioregenerační obličejový olej. Na výběr je z variant vůní levandule, růže nebo lemon tea tree. Kazeta Tři kroky ke krásě, Saloos, 339 Kč

DÁREK PLETI

Udělejte radost s péčí o suchou pleť, nemusí to být jen pro babičku, s výživným denním krémem, micelární vodou na suchou a citlivou pleť a navíc s dárkem ve formě peelingu. Nutri-Gold denní krém, Micelární voda, Smooth Sugars Scrub Glow peeling, L'Oréal, 349 Kč





PRO RTY A OKOLÍ

Citrusový peeling
s antioxidanty a vi-
taminami pro krásné
rty, Perfect lip duo,
Eminence, 990 Kč



BIO V RETRO OBALU

Pořádkujte skvělou péči o celé tělo i duši. BIO
Mandlový olej 100 ml, BIO Bambucké
máslo 200 ml, Přírodní mýdlo s aktivním uhlím
100 ml, BIO Kokosový olej 150 ml, Potpourri,
čajová svíčka a masážní žínka, 799 Kč



JAKO V RUKAVIČKÁCH

Vysoce efektivní anti-aging sérum
na ruce s vitamínem A a E a deli-
kátní vůni gerania a mandarin-
ky. Vánoční anti-aging hand
serum, Margaret Dabbs,
London, 1090 Kč



ZÁZRAČNÉ KVARTETO

Kelímek s brusinkami, borůvkami, růží
a medem, mají hojivou sílu a patří mezi
praktické dárky. Dárková krabička zá-
zračných kelímků, Oriflame, 799 Kč



NA DEN I NOC

Péče proti volným radikálům Antioxidant
Defense Serum a posílení omlazujícího
cyklu při spánku Firming Collagen
Booster, Neostrata, 1990 Kč



VLASY V LESKU

Péče o vlasy s ricino-
vým olejem a mand-
lemi Botanic Therapy
šampon a balsám,
Garnier, 150 Kč

**V DÁRKOVÉM BALÍČKU
OBJEVÍTE VŽDY NĚCO
NAVÍC ZA CENU JEDNOHO
NEBO ZÍSKÁTE SLEVOU.**

KUFŘÍK JAKO PRO VIZÁŽISTU

Padesát šest
očních stínů, tři
tvářenky, bron-
zující pudr,
rozjasňující pudr,
pět lesků na rty,
tři tužky na oči,
dva oboustranné
štetce a kazeta
s sebou na cesty.
Starlight
Make-up Case,
1099 Kč



KABELKA NAVÍC

Dárková sada péče o tělo
s ovocnou vůní fíku a gra-
nátového jablka v kabelce,
Fík a granátové jablko,
Baylis&Harding, 487 Kč

KOUZLO ČISTOTY

Unikátní skotská
tělová řada pro
intenzivní péči o tělo
a chvíle odpočinku.
Sprchový gel,
tělové máslo a krém
na ruce a nehty,
Dárková sada The
Scottish Fine Soaps,
Au Lait, 405 Kč



PRO MILOVNICE LEVANDULE

Ponořte se do zklidňující vůně levan-
dulových polí. Relaxační péče o tělo,
L'Occitane, 1520 Kč





NEVIDITELNÝ SPOLEČNÍK

Dárková taštička s pudrem a štětcem
Invisible fixing powder and brush,
Dermacol, 399 Kč



VŮŇE JAKO ŠPERK

Svěží vůně bergamotu, kosatečů,
růží, pačuli a pižma. Značka je
synonymem pro luxusní diamantové
šperky. Parfémová voda Tiffany &
Co. ve třech velikostech EdP 100 ml,
EdP 75 ml a miniaturka do kabelky
EdP 7,5 ml, Tiffany, 3890 Kč



ADVENT BEZ KALORIÍ

Každodenním malým kosmetickým pře-
kvapením si zpřijemníte čekání na Ježíška.
Adventní kalendář, Nivea, 700 Kč

TAJEMSTVÍ LUXUSU

Denní a noční krém a navíc
krém na oči i rty v dárkovém
balení za vánoční cenu, Vá-
noční box Secrets de Sothys,
5020 Kč



ADVENT V KRABÍČCE

Čekání zpřijemní čtyři kouzelné sáčky se skvělou korejskou
kosmetikou Whamisa, která je bez chemie a potěší i vegany.
V černém sáčku najdete tělovou kosmetiku, v bílém speciální
systém čištění pleti, v červeném výživu a hydrataci a ve zlatém
luxusní liftingovou masku s unikátním ženšenovým čajem. Advent-
ní Beauty Box Pure District, 2945 Kč



KOUPEL V MLÉCE

Citlivá péče o pokožku s mléčnými proteiny, sprcho-
vý gel, šampon a balzám na vlasy, mýdlo a krém
na ruce, tělové maslo a šumivá koule do koupele,
žínka a aromatické svíčky, Vivapharm, 749 Kč



KOREJSKÁ DOKONALOST

Pět pomocníků, kteří vytvoří pleť bez chybičky,
sjednocenou a zářivou. CC Crème Doré, Glow
Crème, Matte Crème, peeling Black Scrub a ženše-
nová maska Ginseng Shot Mask, Perfect skin Lab,
Erborian, 1699 Kč

MOŘE V KOUPELNĚ

Koupelová sůl vykouzlí z kohoutkové téměř živou, uleví
od napětí a stresu. Dárková krabička Angelic koupelová
sůl očišťující Mrtvé moře, Angelic, 296 Kč



PODZIM PLNÝ CHUTI A ZDRAVÍ

Na trhu se objevila celá řada zajímavých novinek a dobrot, které vám zpříjemní každý den, stojí proto za ochutnání!

ŘEPA TROCHU JINAK

Křupavé čtverečky s červenou řepou Knäck Snack jsou zdravou svačinkou i mlsáním třeba k televizi. Pochoutka, kterou si můžete dopřát bez výčitek, obsahuje téměř 60% žitné mouky a vysoké procento šťávy z červené řepy. Navíc je plná vlákniny. Chutnat vám bude například s čerstvým sýrem, tvarohovou pomazánkou nebo jogurtovým dipem. Racio, 25 Kč (balení 100g)



Simona Procházková, Foto: archiv firem

PRAVÁ CHUŤ ITÁLIE

V Janovském bazalkovém pestu Casa Rinaldi najdete kromě čerstvé bazalky i kešu a piniové oříšky a třeba ovčí sýr, který mu dodává nezaměnitelnou chuť. Pesto využijete do těstovin, na pizzu, do nádivek, masových rolád, salátů nebo polévek, hodí se také k tvrdým sýrům nebo klobáskám. Casa Rinaldi, 71,90 Kč (130g)

NA VÝLET I DO PRÁCE

Potřebujete rychle doplnit energii, abyste zůstali vitální, a nechcete sahat po čokoládě nebo bonbonech? Zkuste směs pastilek hroznového cukru s příchutí třešně, černého rybízu, jahod a zeleného jablka. Na jazyku se pastilky rychle rozpustí a dodají vám během chvilky potřebnou energii. Oceníte je při sportu, cestování nebo během hektického pracovního dne. Intact hroznový cukr, 44 Kč



ORIGINÁLNÍ BIODŽEMY

Bioláda je biodžem s 98% podílem ovocné složky. Doslazená je jablечným koncentrátem a zahuštěná výtažky z mořských řas. Ovoce neprochází varem a zachovává si tak cenné látky i bohatou chuť. Džemy seženete v příchutích meruňka, švestka, hruška, višně, borůvka, aronie, muchovník, jahoda, zahradní ovoce nebo rakytník a hruška. Koldokol, 75,90 Kč (230g)



RYCHLÁ SNÍDANĚ

Vedle oblíbených půlkilových balení a dvoj- či čtyřbalení jsou nyní rostlinné alternativy jogurtů Alpro dostupné i v novém, praktickém 150gramovém balení. Kelímek se tak snadno vejde do každé kabelky a můžete si ho vychutnat kdekoli a kdykoli. Na výběr jsou čtyři varianty: bílá a tři ovocné příchutě – borůvka, broskev a malina s brusinkou. Připravují se ze sójových bobů, jsou zdrojem vápníku a bílkovin a obsahují jogurtové kultury. Navíc jsou přirozeně bezlaktózové a bezlepkové. Alpro bílá, 21,90 Kč, ovocná, 24,90 Kč



TEKUTÉ OVOCE

Lounské mošty vznikají za studena šetrným lisováním různých druhů ovoce a zeleniny na lahodnou šťávu plnou vitaminů, vlákniny, minerálů a dalších prospěšných přírodních látek. Mošty se nepřislažují, neředí a procházejí jen velmi šetrnou pasterizací, aby se zachovala chuť a kvalita. K dostání jsou v příchutích jablko, hruška, aronie, brusinka, broskev, černý rybíz, kdoule, máta, mrkev, rakytník, višně, zázvor nebo višně. Moštárna Louny, 25,90 Kč (250ml)



JAKO FILMOVÁ HVĚZDA!

Nemyslela jsem si, že si vyrazím do jednoho z nejstarších a nejkrásnějších hotelů Monaka, do hotelu Metropole. Do vlajkové lodi zdejšího luxusního stylu života mě přilákal příslib oblíbených ošetření filmových hvězd ve zdejším SPA Metropole by Givenchy. Alespoň jednou za život!

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka



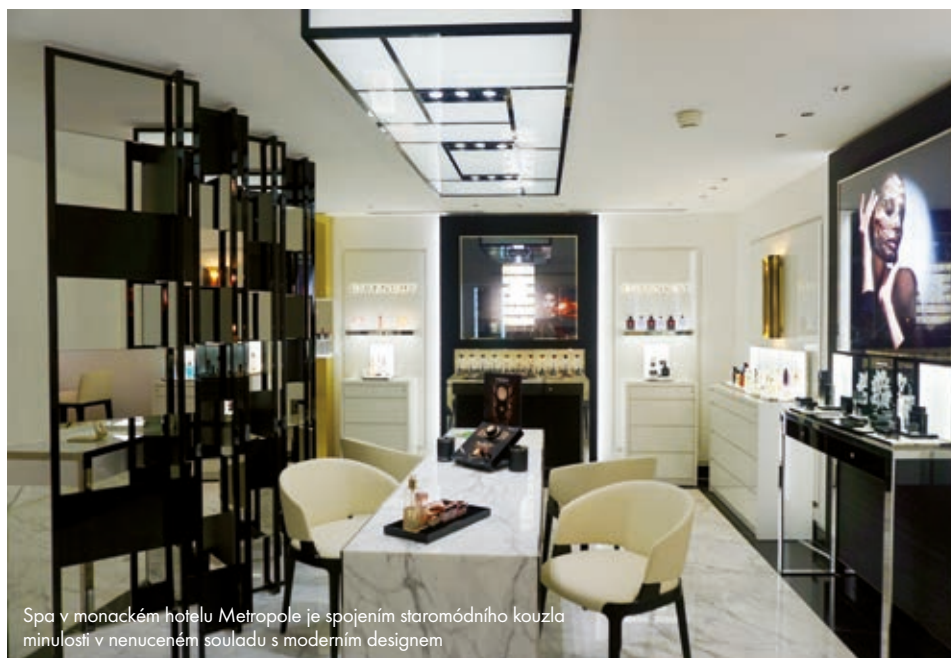
Pedikér Gaspard autorku propouští s „novýma“ nohama

Hotel Metropole, palác v elegantním stylu Belle Epoque a jedna z nejprestižnějších adres Monaka nedaleko slavného kasina, si drží zvláštní postavení díky své bohaté historii i unikátní atmosféře. Zažijete tu staromódní kouzlo minulosti v nenuceném souladu s moderním designem. „Být sama sebou“, v tom se podle zakladatele značky Huberta Givenchy skrývá tajemství elegance.

PEDIKÚRA S ČOKOLÁDOU

V duchu této filozofie vstoupíte do vzdušného elegantního prostoru zdejšího SPA v minimalistickém černobílém ladění, kterému vdechl svůj styl známý pařížský architekt Didier Gomez. Na lázeňské zážitkové ošetření vás nejdříve připraví výběr vůně s olfaktickým testem vašich preferencí. Potom mě moje průvodkyně na cestě do harmonie ušlechtilých požitků zahalila do oblaku elegantní Nérolí Originel. Vůně je inspirovaná šaty, které nosila Givenchyho múza Audrey Hepburn. Voňavý kapesníček mi kosmetička vložila do náprsní kapsy županu.

A pak už podél virtuální zelené oázy promítané po stěnách chodby procházím v očekávání příslibu ojedinělé zkušenosti – pedikúry hvězd. Originální proceduru, kterou vytvořil virtuos mezi pedikéry Bastien Gonzales, nabízí jen několik nejluxusnějších hotelů na světě. Jedinčná koncepce se zakládá na synergii mezi lékařskou péčí, přirozenou krásou a wellness. Když jsem přišla, měla jsem unavené nohy s několika mozoly a pocit, že



Spa v monackém hotelu Metropole je spojením staromódního kouzla minulosti v nenuceném souladu s moderním designem

NA LÁZEŇSKÉ ZÁŽITKOVÉ OŠETŘENÍ VÁS NEJDŘÍVE PŘIPRAVÍ VÝBĚR VŮNĚ S OLFAKTICKÝM TESTEM VAŠICH PREFERENCÍ.

bych je nejraději strčila do kbelíku s ledovou vodou. Jakmile se dal pedikér Gaspard do práce, únava se začala rozplývat v nenávratnu, stejně jako čokoláda a čerstvé maliny na jazyku, které mi nabídl pro labužnické navýšení komfortu.

INZERCE

vitalní senior

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

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

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

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

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



Výběr vůně před ošetřením

jich přirozené krásy. Ta zdobí víc než nejkrásnější lak," usmívá se při mém odchodu Gaspard.

CESTA DO CHLADIVÉ ŘÍŠE

Příslib nezapomenutelného okamžiku pokračuje i při ošetření tváře, které také nabízí personalizované rituály kombinující účinnost i smyslové potěšení. Novinkou letošní sezony je exkluzivní péče založená na principu kryoterapie. Tuto specialitu si velmi oblíbila třeba Gwyneth Paltrow.

Čekala mě tedy cesta do říše chladivého relaxu. Princip je ale vlastně jednoduchý: kosmetička mně přesnými pohyby a s použitím řady proti stárnutí Intemporel, která pomáhá bojovat proti únavě a prvním známkám stárnutí, masíruje obličej hluboce podchlazenými válečky obličej. Výsledek je neuvěřitelně uvolňující, rysy se vyhladily.

Následovala maska, po ní lehký krém na obličej, který se rychle vsířel a zanechal pleť krásně hydratovanou a prozářenou. Nakonec přišlo na řadu líčení inspirované lookem Givenchy 2018: sametový make-up, výrazné řasy ve stylu 60. let minulého století, lesklé vinylové oční linky a divoká červená rtěnka. A jde se do víru monackého života!

NÁVRAT KE KLASICE

Co dělá tuto slavnou pedikúru tak zvláštní? Především je to suché ošetření bez použití vody, které umožňuje přesnější pohled na problémové oblasti tak, aby pedikér mohl přizpůsobit péči problematickým zónám chodidel. „Pokud chodidla předem namočíme, ztratíme v navlhčené kůži přehled o problémech,“ vysvětluje Gaspard. Řekl mi také, že moje kůže je zdravá, ale nehty dost poškozené a vysušené permanentním lakem. „To je to nejhorší řešení pro nehty, protože vůbec nemůžou dýchat a ztrácejí tak svůj zdravý půvab.“

Dalším tajemstvím cílené péče je návrat ke klasice: ošetření skalpelem. „Suché ošetření elektrickou bruskou příliš zahřívá kůži, a chodidla se tak brání ztvrdnutím,“ vysvětluje odborník.

Po mistrovském tvarování nehtů a kůžiček, jako když sochař modeluje, následuje nehtový perleťový peeling a leštění kamzičí kůží ve stylu P-shine. Po padesáti minutách intenzivní a přesné péče následuje deset minut masáže s výživnými oleji. Nehty jsou krásně zdravé a lesklé jako perličky, mozočky zmizely. Dokonce si už nemyslím, že by s lakem vypadaly lépe. „To máte pravdu, nechte nehtíky odpočinout a vyniknout je-

NOVINKOU LETOŠNÍ SEZONY JE PÉČE ZALOŽENÁ NA PRINCIPU KRYOTERAPIE. TUTO SPECIALITU SI VELMI OBLÍBILA TŘEBA HEREČKA GWYNETH PALTROW.



Příprava speciálních pomůcek k pro ošetření na principu kryoterapie

ETIKETA PRO SALONY KRÁSY ANEB 5 PRAVIDEL + 1 TIP, JAK SE V BEAUTY SALONU CHOVAT



Lucia Krivdová,
zakladatelka Salony-krasy.cz

Asi každý z nás zná základní pravidla etikety, která nám například napovídají, jak se chovat v divadle nebo v drahé restauraci. Víte však, jak byste se měli chovat v beauty salonu? I zde totiž platí určitá pravidla, která dokáží zpříjemnit návštěvu vám i vašim kadeřníkům, vizážistům či kosmetičkám. Pojďme se na ně podívat.

Foto: Barbara Tutková, fotodrobecek.cz

NECHCETE SI POVÍDAT? NEMUSÍTE

Kadeřníci i kosmetičky se snaží být přátelští a osobití, proto si většinou se svými klienty povídají. Měli byste však vědět, že vaši povinností není při návštěvě salonu mluvit. Pokud nechcete, samozřejmě nemusíte a můžete jen relaxovat a vychutnávat si profesionální péči.

CO OČI VIDÍ, TO NAKONEC SRDCE POTĚŠÍ

Stalo se vám někdy, že jste zevrubně popsali, jak by měl váš nový účes nebo líčení vypadat a výsledek vás nemile překvapil? Kadeřníkům i vizážistům usnadníte práci ve chvíli, kdy své představy nepopíšete slovy, ale obrázkem nebo fotografií v telefonu. Výsledek vás pak jistě nezklame.

NEBOJTE SE PROJEVIT SVOJI NESPOKOJENOST

Nelíbí se vám výsledný účes? Je vám některý kosmetický zákrok nepříjemný? Doporučujeme vám, abyste byli upřímní a nebáli se ozvat. To nejhorší, co můžete udělat, je opustit salon a už nikdy se nevrátit nebo psát nespokojené recenze na internet.

Ve chvíli, kdy se ozvete, udělá kadeřník nebo vizážista vše pro to, abyste nakonec odcházeli spokojení. Jen musí vědět, že se vám něco nelíbí.

MÁTE PRÁVO ZEPTAT SE NA CENU

Barvení, střihání, maska a výživná péče... Doporučil vám kadeřník kompletní péči, ale vy se bojíte, že bude výsledná cena příliš vysoká? Nebojte se dopředu zeptat, co kolik stojí. Je to vaše právo.

TIP:

Dýško nejen v restauracích

Byli jste s výsledkem spokojení? Dejte to na jevo sprostým, které by mělo být spojeno nejen s restauracemi a kavárnami, ale také beauty salony.

KDO POZDĚ CHODÍ...

Jste domluveni na konkrétní čas? Přijďte alespoň o 5 minut dříve.

A nezapomeňte: Když nebudete moci přijít, je slušné do salonu zavolat a omluvit se.



JDOU NA VÁS PODZIMNÍ CHMURY?

Ranní mlhy, plískanice, nevlídné počasí, sychravé večery, za tmy do práce, za tmy z práce... Vzpomínky na prosluněnou dovolenou jsou v nenávratnu. Ze všech stran na nás navíc vyskakují Vánoce, a můžeme je sebevíc milovat, ale čeho je moc, toho je příliš. Navíc nám pořád někdo říká, že se hlavně nemáme stresovat a všechno zvládat v klidu. V této situaci je opravdu těžké si zachovat pozitivní náladu. Máme pro vás pár tipů, jak náročný konec roku zvládnout.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Vlastně by se daly shrnout do tipů dvou: pohyb a klid. Zdánlivě se vylučují, ale jenom zdánlivě. Začneme raději klidem. Kdybychom na vás rovnou vyrukovali s nutností sportování, zkrátka hýbání se, asi byste v tomto okamžiku s časopisem praštili.

LIDÉ, SPĚTE!

V dlouhých letních dnech nás sluníčko vytahuje z pod peřiny brzy a večery si užíváme do sytosti. Na podzim a v zimě, kdy je tma pomalu už ve tři odpoledne, by nám spaní mělo pěkně jít. Teď můžeme naspát případný letní spánkový deficit. A pamatujte, že čím dřív před půlnocí si půjdete lehnout, tím bude váš spánek kvalitnější. Vsaďte se, že ráno budete méně nevrli.

Po takové pěkně prospané noci vyhládne, takže si dopřejte bohatou snídani, plnou vitaminů i minerálů. Je jasné, že na ovoce a zeleninu má člověk větší chuť v létě, kdy je jí větší

výběr, ale i v tomto období se dají vitaminy C a D, které dobře působí proti úzkostem, doplnit. Přinejhorším v podobě potravinových doplňků. Podobné je to s pitím: když se potíme, určitě pitný režim lépe doplňujeme. Musíme se o to pokusit i v chladnějším počasí. Vsaďte ale raději na vodu či bylinkové čaje než na slazené limonády nebo alkohol.

VYPLAVTE PÁR ENDORFINŮ

A teď přichází tip druhý, ten horší: nemůžeme strávit zimu v hibernaci jako medvědi, měli bychom se také pohybovat. Není to, pravda, tak příjemné jako za slunečného rána nebo vlahého večera: nohy v běhu kloužou, plíce pálí od nasávání studeného vzduchu... Tak vyměňte plenér za fitko. Zaběhat si můžete na běžecském pásu a ještě při tom zhlédnout pěkný film. Půlhodinka uteče a už se budete těšit na pokračování filmového děje. Jestli máte čtyřnohého přítele, máte to dobré, v takovém případě musíte vyrazit za jakéhokoliv počasí. Bud-

te rádi. Pohybem se ve vašem těle vyplaví endorfiny a zlepší se vám nálada. Domů z procházky se určitě budete vracet už s písničkou na rtech.

Sauna sice nepředstavuje pohyb, ale je také velmi zdravá a v zimě chutná nejlépe. Svou pohybovou činnost můžete dále proložit masáží, nordic walkingem nebo obyčejnou procházkou. Jestli si nevíte rady, jaký druh pohybu si vybrat, poraďte se s odborníky. Posoudí váš věk, zdravotní stav a kondici a hned budete vědět, jak posilovat, jakou zátěž snesete a do čeho se naopak nepouštět.

Ať už si vyberete jakýkoliv pohyb, podstatné je, abyste si ho zamilovali, abyste bez něj brzy nemohli žít, abyste litovali týdne, kdy jste ho museli vypustit. To je opravdu možné. Pokud byste si ale před každou návštěvou tělocvičny měli říkat, že se vám tam nechce, a vymýšleli, proč tam nejít, nechodte tam. Sportovní výzvu si musíte nejdříve vybojovat v hlavě. V opačném případě vám nebude prospívat, ale naopak vás stresovat.



Zajímavé články

Vaše příběhy

Diskusní fórum

Centra pomoci

Online časopis

Společně životem s lupénkou

Představujeme vám nový web
www.zivotslupenkou.cz

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA&WELLNESS NA CELÝ ROK, 6 ČÍSEL ZA 414KČ VČETNĚ DPH, A DOSTANETE OD NÁS DÁREK!

PRVNÍCH 10 Z VÁS SE MŮŽE TĚŠIT NA VÝŽIVNÝ HYDRATAČNÍ KRÉM OD KOSMETICKÉ ZNAČKY ESSENTÉ



ESSENTÉ Výživný hydratační krém je bohatý hydratační krém, který poskytuje intenzivní, okamžitou a dlouhodobou hydrataci a svěžest. Tento krém s výživnou texturou je vhodný pro suchou a citlivou pleť a díky svému rychle se vstřebávajícímu složení představuje ideální základ pod make-up. Pleť získá zářivý a zdravý vzhled, bude na dotek jemná a vláčná. Krém zvyšuje pevnost a pružnost pokožky, příjemně voní, lehce se roztírá a nezanechává na pleti mastný film.

Jak působí na pleť:

- okamžitě i dlouhodobě zlepšuje hydrataci pokožky
- intenzivně regeneruje pleť
- stimuluje buněčnou aktivitu
- zvyšuje pevnost a pružnost pokožky
- obsahuje antioxidanty pro boj s volnými radikály
- zklidňuje a zjemňuje pokožku
- viditelně zlepšuje strukturu pleti
- zabraňuje předčasnému stárnutí pleti

Essenté je špičková česká kosmetika, která využívá nejnovější vědecké poznatky z oblasti kosmetologie a dermatologie. Přípravky Anti-Ageing Care tady odborníci vyvíjejí tak, aby stimulovaly kožní buňky k vlastní tvorbě kolagenu a elastinu. To přispívá ke správné funkci pokožky, pozitivně ovlivňuje její zdraví a zabraňuje předčasnému stárnutí. Více na www.essente.cz a na kosmetickém blogu <https://inspirace.essente.cz/> najdete tipy, rady a spoustu inspirace, jak správně pečovat o pleť.



— **ESSENTÉ** —
BEAUTY INSTITUTE

Bud'te
v obraze jen
za 414Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Letos už to vyjde aneb hubnutí na všechny způsoby
- ❖ Spokojený klient už dnes nestačí: pokračování seriálu s marketingovým poradcem Radimem Andělem
- ❖ Večer to roztočíme, drahoušku! Příprava před plesem
- ❖ Marketingová poradna: Jak docílit toho, aby vám web přiváděl do salonu klienty?
- ❖ Pleť zimu nemá moc ráda, dopřejme jí proto dokonalou péči
- ❖ Micelární vodu: ano, nebo ne?

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE
23. LEDNA 2019



KOSMETIKA & Wellness

Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

J&D

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

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

Předplatné zajišťuje SEND Předplatné

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

e-mail: kosmetika@send.cz

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 15. 11. 2018

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



NOVINKA
NA TRHU



- ⬡ ORIGINÁLNÍ PROTOKOLY OŠETŘENÍ
- ⬡ VYSOCE KONCENTROVANÉ PRODUKTY
- ⬡ VĚDECKY PROKÁZANÉ VÝSLEDKY
- ⬡ VYVINUTO VE SPOLUPRÁCI S KOREKTIVNÍ DERMATOLOŽKOU

Ty nejúčinnější kosmeceutické ingredience proti stárnutí pleti: kyselina hyaluronová - kyselina glykolová - vitamín C - vitamín B5 - vitamín E - EGF-Like peptid - Botox-Like peptid - Pro-Collagen peptidy - DC- peptid - Glabridin ...



tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

