

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

79 Kč
3,50 €

& Wellness

leden-únor 2019

Chcete
do salonu
přilákat
nové
klienty?

Perfektní
ochrana před
modrým
světlem

Luxus
= zdraví
a pohoda

„Váš zákazník
musí být
nadšený,”
říká
marketingový
poradce

Renata Moravcová:
„Moje cukrová cesta
přes Litvu do USA”

www.kosmetika-wellness.cz



FASHION RETAIL

časopis pro módní byznys

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



Časopis pro
módní byznys
FASHION RETAIL

11-12/2018
69 Kč/3,90 €

TRENDY 2019

kabelky | fur-free
len | kohoutí stopa
plavky | bižuterie



**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





CHVÁLA VZORKŮ (BEZ CENY)

Zimu nemá naše pleť moc ráda. Letní vedra jí neprospívají. Dobře jí nedělají ani podzimní plískanice. Snad jen proti jaru nic nenamítá – pokud ovšem spolu s ním nerozkvete. Co z toho vyplývá? Že neexistuje žádné období, kdy bychom mohly v péči o pokožku polevit a že každé si vyžaduje své.

Skvělé je, že nabídka na trhu je tak velká, že si podle svých potřeb a problémů vybere snad každá: prostředky anti-agingové, bio, proti pigmentovým skvrnám, veganské, pro zpevnění pokožky, protivráskové... Ale právě proto, že je sortiment tak široký, může být někdy problém si ten „svůj“ produkt vybrat.

Tady bych chtěla vyzdvihnout roli vzorečků, které vám dnes dají v každé lepší parfumerii.

Jako malá jsem nevěděla, co to znamená. Myslela jsem, že název „vzorek bez ceny“ (jak se dřív jmenovaly) znamená, že jde o nějaký nepovedený výrobek, který je zcela bezcenný, proto ho dávají zadarmo. Teď už dobře vím, že bezcenný vůbec není: sáček s krémem, tubička s šamponem nebo jiný miniaturní zkrášlovací prostředek vám nejen prozradí, zda s ním bude vaše pleť spokojená, ale navíc – a to na sebe práskněme – šetří místo v zavazadle. Zejména jedete-li na zimní dovolenou s výbavou výrazně těžší, než bývá v létě. Cestou tam se nimi ještě musíte „táhnout“, zpátky jedete nalehko.

Že jsem vám tentokrát nenapsala nic o tom, co se v čísle, které právě držíte v ruce, dočtete? Tak ho rychle otevřete a dozvíte se to samy. K obsahu, který vás, doufám, zaujme, ještě přidávám přání, ať vás v letošním roce dostihnou jen samé dobré zprávy.

Hana Profousová

Hana Profousová

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

Z VAŠICH DOPISŮ

Vážená redakce, když jsem se v minulém čísle Kosmetiky & Wellness dočetla o liposukci doplněné o ultrazvukové ošetření, zaujalo mě to natolik, že jsem se rozhodla objednat se na konzultaci na kliniku Esthé. Trápí mě totiž stejný problém: povolený podbradek. Nejsem ještě tak stará (64 let), abych se s druhou bradou musela smířit. Už se těším, co se od pana doktora dozvím a jestli bude výsledek zákroku opravdu tak pěkný jako ve vaší reportáži.

Jiřina K.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



6



9

PLEŤ VE ZNEČIŠTĚNÉM OVZDUŠÍ 6
NOVINKY ZE SVĚTA

NECHTE SE HÝČKAT! 8
ESTETICKÉ STŘÍPKY

ODRAZTE CELULITIDU! 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

KALENDÁŘ PÉČE PRO KRÁSNÉ TĚLO 10
PROZRADÍME VÁM TRIKY A DŮLEŽITÉ INFORMACE
OD DERMATOLOGŮ I KOSMETIČEK, JAK SE O SEBE STARAT
MĚSÍC PO MĚSÍCI

VRSTVY LÍČIDEL JSOU PŘEŽITEK 14
VIZÁŽISTA ZDENĚK FENCL ZAČÍNAL JAKO KADEŘNÍK, ALE
UMĚLECKÉ SKLONY HO DOVEDLY DÁL

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 15
V 5. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLÍ MARKETINGOVÝ
PORADCE RADIM ANDĚL, PROČ JEN SPOKOJENÝ
ZÁKAZNÍK UŽ DNES NESTAČÍ

STAŇTE SE MISTRY SVÉHO OBORU! 16
PŘIPRAVUJE SE PROJEKT NA PODPORU VYTVOŘENÍ
SYSTÉMU MISTROVSKÉ ZKOUŠKY A MISTROVSKÝCH
KVALIFIKACÍ

JAK SE RODÍ „ŠŤAVNATÉ“ BUŇKY 24
REPORTÁŽ Z EFEKTIVNÍHO A ZCELA NEINVAZIVNÍHO
OŠETŘENÍ YES CARE NA KLINICE YES VISAGE

MICELÁRNÍ VODA – ANO, NEBO NE? 26
DOPORUČUJE TENTO ZPŮSOB ODLIČOVÁNÍ A ČIŠTĚNÍ
POKOŽKY BOHUMILA CHRISTOPHOVÁ, SOUDNÍ
ZNALKYŇ V OBORU KOSMETICKÉ SLUŽBY?

NÁVRAT MLÁDÍ ZARUČEN! 28
CHCETE NAVRÁTIT MLÁDÍ, KTERÉ VÁM VYDRŽÍ AŽ DESET
LET? CESTA K NĚMU VEDE PŘES KLINIKU PLASTICKÉ
CHIRURGIE

BOHATÁ KŠTICE NA POČKÁNÍ 30
JAKMILE ZAČNE HŘÍVA ŘÍDNOUT, BIJEME NA POPLACH.
NAŠTĚSTÍ EXISTUJE ÚČINNÉ A RYCHLÉ ŘEŠENÍ

**CHCETE DO SALONU PŘILÁKAT
NOVÉ KLIENTY?
ZAČNĚTE PROFESIONÁLNÍM WEBEM 32**
MARKETINGOVÁ PORADNA

VEČER TO ROZTOČÍME, DRAHOUŠKU! 36
JAK SE PŘIPRAVIT, ABYSTE NA PLESE NEBO JINÉ AKCI
ZÁŘILA JAKO HVĚZDA VEČERA? JAKÁ BUDETE NA FOTKÁCH
Z VEČÍRKU?



30



36



40

DOKONALÉ TĚLO

TOP 5 ZEŠTÍHLOVACÍCH METOD 40

OPĚT JSTE SE – JAKO VŽDY – NA PRAHU NOVÉHO ROKU ROZHODLA, ŽE TENTOKRÁT PŮJDE RUČÍČKA VAŠÍ VÁHY RADIKÁLNĚ DOLŮ? MÁME PRO VÁS TŘI RADY: ZAMĚŘTE SE NA ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK, VÍČ SE HÝBEJTE A KAŽDÝ DEN SE NEVAŽTE

NOVĚ VYŠITÉ MLÁDÍ 42

NIŤOVÝ LIFTING SE V POSLEDNÍCH LETECH DOSTAL MEZI OBLÍBENÉ OMLAZOVACÍ ZÁKROKY PRO SVOU MINIINVAZIVNOST A DLOUHODOBÝ EFEKT

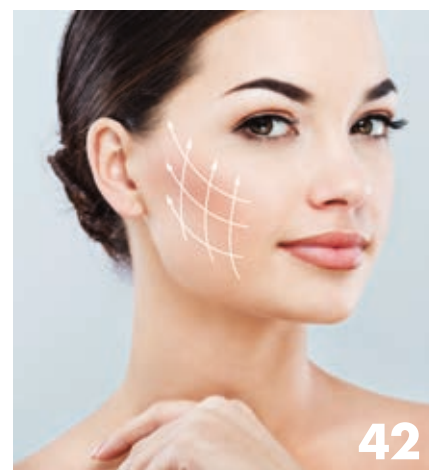
NEČASU NAVZDORY 44

AŽ MRZNE NEBO JEN PADÁ SNÍH VE MĚSTĚ ČI NA HORÁCH, ZAČÍNÁ PLEŤ POCIŤOVAT NEPOHODLÍ. NA EXTRÉMNÍ POČASÍ REAGUJE ČERVENÁNÍM, PNUTÍM, SVĚDĚNÍM A SUCHOSTÍ. CO S TÍM?

VŠE PRO ZDRAVÍ

POZVÁNÍ NA ČAJ 48

V ZIMĚ SE RÁDI ROZMAZLÍME VOŇAVÝM ŠÁLKEM, A TO NEJEN PROTO, ŽE NÁM CHUTNÁ A PŘÍJEMNĚ ZAHŘEJE. TENTO ČISTĚ PŘÍRODNÍ NÁPOJ JE DOSLOVA NABITÝ ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝMI LÁTKAMI



42



50

48



RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„K TĚLU MÁM VLÍDNÝ PŘÍSTUP“ 50

LENKA FILIPOVÁ JE VÝJIMEČNOU OSOBNOSTÍ ČESKÉ POPULÁRNÍ HUDBY, KTERÁ SE VÝZNAMNĚ PODÍLÍ I NA POPULARIZACI VÁŽNÉ HUDBY

ZDRAVÍ A POHODA = LUXUS 54

SVĚTOVÝ VELETRH ILMT V CANNES, KTERÝ VYHLÁSIL JAKO MOTO LETOŠNÍHO JIŽ 17. ROČNÍKU TÉMA ZDRAVÍ A WELLNESS, PROBĚHL S DOSUD NEJVĚTŠÍ ÚČASTÍ V HISTORII. NÁŠ ČASOPIS BYL U TOHO

POTRAVINY, SE KTERÝMI VÁS NEMOC NEDOSTIHNE 56

NAŠE TĚLO V ZIMĚ POTŘEBUJE DOPLNIT ENERGII, VITAMINY A POSÍLIT IMUNITU, JINAK LEHCE PODLEHNEME CHŘIPCE NEBO VIRÓZE, KTERÁ PŮJDE OKOLO NÁS

ZIMNÍ SPORTY: ŠANCE SHODIT KILA! 58

LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ, SNOWBOARDING I SÁNKOVÁNÍ, PŘI TOM VŠEM SI UŽIJETE SPOUSTU ZÁBAVY NA ČERSTVÉM VZDUCHU, SPÁLÍTE HODNĚ KALORIÍ A JAKO BONUS NAVÍC POSÍLÍTE PROBLÉMOVÉ PARTIE

STARÝ DOBRÝ PRIESSNITZ 60

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

ZDRAVÝ NOVÝ ROK! 61

PŘEDSTAVUJEME VÁM DOBROTY, KTERÉ POTĚŠÍ, SKVĚLE CHUTNAJÍ A DOPŘÁT SI JE MŮŽETE BEZ VÝČITEK, ŽE BYSTE PŘIBRALI NEBO SE ZPRONEVĚŘILI ZÁSADÁM ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

PLEŤ VE ZNEČIŠTĚNÉM OVZDUŠÍ

Devět z deseti městských obyvatel podle Světové zdravotnické organizace dýchá znečištěný vzduch. Tabák, oxid uhelnatý, jemné prachové částice, výfukové plyny, formaldehydy! Naše kůže dostává zabrat, stejně jako dýchací a oběhový systém. Venku nebo doma, naše tělo je často vystaveno nebezpečným a neviditelným nepřítelům, jež narušují zdravé fungování kůže. Na našich buněčných membránách se toxické látky drží jako paraziti a zabraňují epidermis, aby řádně plnila svou roli téměř nepropustné bariéry. Kůže zadržuje méně vody, vysušuje se, je citlivější a rychleji stárne. Jak se chránit? Podle Anne-Marie Gabelice, zakladatelky francouzské kosmetické biokosmetiky oOlution, je důležité zásobovat pokožku správnými živinami a také hydratovat zevnitř. Uchovat zdravou a krásnou pleť pomůže dostatečný přísun tekutin a vyvážená strava s dostatkem barevného ovoce a zeleniny plné antioxidantů (vitamin A, E, selen, beta karoten ad.). Stravu může doplnit i kosmetika obohacená o vitaminy A, C nebo E, které posilují kožní bariéru a pomáhají bojovat proti volným radikálům. V kosmetice podporují přirozenou detoxikaci například kakaový extrakt, výtažek z modré slaměnky, spirulina, výtažky ze zeleného čaje či esenciální olej ze zázvoru. Pro život ve znečištěném prostředí je ale zásadní správné čištění pokožky. Neumíte si představit, co všechno pokožka „nasbírá“ v podobě znečišťujících částic za jediný den! Podle Anne-Marie Gabelice je vhodné vyhnout se běžným čistícím přípravkům s obsahem laurylsulfátu sodného (přítomný je v mnoha sprchových gelech a šamponech), který dráždí kůži a podporuje pronikání molekul znečišťujících látek do kůže. Proto raději vsadte na bio a organické čistící gely. Normální nebo suchou kůži je lepší čistit mlékem či micelární vodou, na mastnou pokožku je vhodný čistící gel (bez laurylsulfátu sodného). Proceduru je pak ideální dokončit květinovou vodou s výtažky ze slaměnky nebo růže na stárnoucí pleť, heřmánkem na citlivou a pomerančovým květem na suchou kůži. Odstraní se tak molekuly detergentu a vápníku z vody, a tím se ochrání pleť před vysoušením.



POZOR NA ENERGETICKÉ NÁPOJE

Evropská studie vedená Evropským úřadem pro bezpečnost léčiv (EFSA) ukazuje, že dnes až 30% dospělé populace konzumuje energetické nápoje. Podle francouzské Národní agentury pro zdravotní bezpečnost potravin (ANSES) může však být pravidelné požívání těchto nápojů typu Red Bull spojené s nebezpečnými zdravotními důsledky. Každý rok se ve Francii spotřebuje na 40 milionů plechovek nápojů s kombinací přísad, jako je kofein, aminokyseliny (taurin), metabolické deriváty (glukuronolakton), vitaminy a rostlinné extrakty (ženšen, guarana). Tyto nápoje mají rostoucí úspěch zejména u mladých pro své povzbuzující účinky. Důsledky intoxikace alkoholem jsou častější a závažnější například u studentů, kteří konzumují tento typ nápoje. U srdečních poruch jako arytmie, angina pectoris nebo hypertenze jsou nežádoucí účinky podobně rizikové jako při vysoké konzumaci kofeinu. Nepříznivé účinky jsou hlášeny už po konzumaci 500 ml nápoje (tedy dvou plechovek). Jeden ze čtyř konzumentů energetických nápojů pije alespoň dvě plechovky denně, a navíc je často doplňuje hojnou konzumací kávy. Mezi hlavní symptomy spojené se spotřebou energetických nápojů, které zkoumala ANSES, patří zejména kardiovaskulární problémy, následují psychologická rizika a mozkové příhody, s méně častým výskytem byly zaznamenány také poruchy zažívacího a respiračního ústrojí, ale i alergické a svalové reakce. Mezi cévní příznaky patří tísnivý pocit nebo bolest na hrudi, tachykardie, hypertenze a arytmie nebo dokonce zástava srdce. Odborníci označují za zvláště nebezpečnou kombinaci konzumace energetických nápojů s náročnou fyzickou aktivitou, vysokým příjmem alkoholu, některými léky nebo individuální citlivostí na kofein.



ZÁZRAKY S PLETÍ NA POČKÁNÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSNÉ PLETI ODHALENO DÍKY ESENCÍM V AMPULKÁCH

Kdo by nechtěl mít elixír krásy? Nebo alespoň zázračnou ampulku, která zázrakem zlepší vaši pleť. Sen se stal skutečností. Více jak 60 let praktických zkušeností, pouze čisté a koncentrované esence, praktické balení v ampulkách, bezpečné použití a klinicky testované, vysoce efektivní, ihned viditelné výsledky.

DR. GRANDEL
KOSMETIK

Vyberte si i vy z nejrozšířenějšího sortimentu kosmetických ampulek na trhu. Praktické použití, rychlý a viditelný výsledek na pleti byl cíl, který se nám podařilo splnit.

Každý den, každou důležitou událost, kosmetické ošetření a vaši péči na doma můžete podpořit skvělou „grandelkou“, jak nazývá kosmetické ampulky Dr. Grandel Ing. Alexandra Fričová, zakladatelka společnosti ALMAF Beauty. V kosmetickém a lékařském oboru jsou ampule velice důležitou součástí péče, a proto jsem ráda, že si jakýkoliv klient, muž nebo žena, může sáhnout na profesionální péči.

Cena ampulky se pohybuje od 150 do 560 Kč podle typu a počtu kusů v balení. Pro dosažení uspokojivého vzhledu pleti a rychlého výsledku vám přinášíme praktický návod a náš tip pro použití:

- **Beauty strážce** v podobě běžného použití 1-2 grandelky týdně.
- **Beauty impuls** v podobě nárazového použití 1 grandelka dle chuti a potřeby kdykoliv.
- **Beauty víkend** si užijte s intenzivním použitím 3 grandelky tři dny po sobě.
- **Beauty měsíční kúra** pro maximální zlepšení pleti 12 grandelek s použitím každý 2. den.



Exkluzivně v **kosmetických salónech PHYRIS** nebo www.alfaf.cz
Sledujte nás na **instagramu @grandelky**

NECHTE SE HÝČKAT!

Nové vysoce výživné a obnovující ošetření Sublime skin hormon-aging, které nabízí salon Miracle, bylo navrženo tak, aby zmírňovalo působení nežádoucích účinků hormonálního stárnutí. A nejen to! Cílem je také podpořit pozitivní myšlení a emocionální pohodu každé ženy, která prochází obdobím menopauzy. Už jen samotný fakt, že se vám kosmetička 85 minut intenzivně věnuje, je velmi příjemný. Ošetření se netýká jenom obličeje a dekoltu, ale zahrnuje také perfektní péči o paže – a přiznejme si, že ty často zůstávají stranou naší pozornosti. Výsledkem je svěží pokožka zbavená suchosti a křehkosti. Inovativní textury produktů a speciální masážní techniky aktivují buněčnou komunikaci a podporují regeneraci pokožky nabužením tvorby kolagenu i elastinu a zvýšení produkce kyseliny hyaluronové. Pleť je díky tomu viditelně pevnější, hladší a hluboce zregenerovaná. Luxusní ošetření s obnovující a omlazující řadou produktů spolu s úchvatným relaxačním a silně regeneračním profesionálním ošetřením pohladí na těle i na duši a dodá ženám pocit sebevědomí.



ZDRAVÍ PLETI A PH SPOLU SOUVISEJÍ

Společnost L'Oréal představila na veletrhu spotřební elektroniky CES 2019 My Skin Track pH od La Roche-Posay, což je první nositelný senzor s doprovodnou aplikací, který snadno změří pH pokožky. Zatímco předchozí způsoby měření pH pokožky vyžadovaly využití pevných elektronických přístrojů a velkého množství potu, novinka dokáže zachytit a přesně změřit pH z naprosto nepatrného množství ve dvou krocích: uživatel si na 5 až 15 minut přiloží senzor na vnitřní stranu paže, dokud dvě tečky umístěné v jeho středu nezmění barvu. Poté si otevře aplikaci My Skin Track pH a čidlo vyfotí. Aplikace dokáže přečíst hodnotu pH a dále také lokální ztrátu potu, tj. míru perspirace pokožky, na jejímž základě vyhodnotí její stav a následně vytvoří na míru šitý režim péče o pleť s výběrem těch nejvhodnějších produktů. „Vědci a lékaři už dlouho vědí, že mezi pH pokožky a běžnými

problémy pleti existuje souvislost,“ říká Guive Balooch, globální viceprezident technologického inkubátoru L'Oréal, který je součástí divize výzkumu a inovací společnosti L'Oréal. „Naším cílem je využít tuto pokročilou technologii a nabídnout spotřebitelům co nejvíce informací o stavu jejich pokožky, aby mohli najít výrobky, odpovídající jejich individuálním potřebám.“



ZAMASKUJTE SE!

Denně vystavujeme naši pleť nepříznivým vlivům okolí. Při fyzické aktivitě navíc dochází k nadměrnému pocení, na pleť ulpívají nečistoty, které ucpávají póry, a pokožka tak nemůže volně dýchat. Nedostatečnou péčí o pleť si pěstujeme nevzhledné černé tečky a pupínky. Jistě se shodneme na tom, že problematická pleť na sebevědomí nepřidá nikomu. Pracujete na svojí postavě, zdravě se stravujete a pravidelně sportujete, ale péči o pleť zanedbáváte? To je chyba, protože právě obličej je to první, čeho si vaše okolí všimne. Druhým extrémem je pak hledat spásu v luxusní kosmetice za několik tisíc a v procedurách v drahých kosmetických salonech. Přitom vám skvělou službu můžou prokázat i domácí masky vyrobené z běžně dostupných surovin.



PRO HEBKÉ RUCE

Hydratační rukavice z mikrovláknů v sobě ukrývají čisté přírodní složky, které dodají pokožce výživu, pocit vláčných a hebkých rukou, a to bez pocitu mastnoty a chemie. Vnitřní strana rukavic je

potažena vyživujícím gelem, který obsahuje jojobový olej, olivový a z jader hroznů. Ty pokožku vyživují, změkčují suché ruce a pomáhají hojit popraskanou kůži. Gelová vrstva neobsahuje latex, je hypoalergenická a dermatologicky testována.



RESTART MLÁDÍ

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

Hana Profousová, foto: archiv firem

ODRAZTE CELULITIDU!

Rázovou vlnu asi znáte z oblasti rehabilitace. Odborníci ale přišli na to, že se dá úspěšně použít i v estetické medicíně. Přístroj X-WAVE dokáže zakročit proti celulitidě kombinací akustických rázových pulzů kmitajících vln a elektrických vlnových forem, které se souběžně přenášejí do tkáně. Jde o proceduru bezbolestnou a neinvazivní. Mezi její další výhody patří zpevnění pokožky a celkové zlepšení jejího stavu.



OMLAZUJÍCÍ KROUŽKY

Přístroj Protégé v sobě sdružuje dvě síly: radiofrekvenci a vysokofrekvenční ultrazvuk. Obličej se jejich působením prokrví a všechny pochody v podkoží probíhají ve zrychleném tempu. Navodí se tak novotvorba kolagenu. Výsledek je viditelný ihned: vrásky se vyhladí, pleť je vypnutá a rozzářená. Dlouhodobý efekt vyžaduje kúru šesti ošetření v odstupu jednoho týdne. Podobně jako obličej se dají ošetřit také paže, aby na nich nevisela kůže, nebo hřbety rukou, aby vypadaly mladistvěji.



POMOC PRO BOLAVÉ TĚLO

Je celkem jedno, jestli vás tkáně a svaly bolí z přemíry pohybu, nebo z jeho nedostatku. V tom okamžiku nám jde o jedno: rychlou úlevu. Nabízí ji neinvazivní terapie TR-THERAPY, při níž se regenerují a hojí tkáně, redukuje otoky a uvolňují svaly. Léčba je určena pacientům s akutními i chronickými obtížemi pohybového systému nebo sportovcům. Radiofrekvenční proud se do těla přenáší přes kontaktní povrch aplikačních elektrod. Rozptýlením proudu nastává selektivní zvýšení teploty ve tkáních, což vede k zmírnění bolesti, uvolnění svalů, lokálnímu zvýšení krevní cirkulace, podpoře regenerace tkání a zmenšení otoku. Radiofrekvenční proud nejprve působí na povrchovou svalovou tkáň a následně selektivně na svalové a vazivové úpony hlouběji v tkáni.



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

KALENDÁŘ PÉČE PRO KRÁSNÉ TĚLO

Dopřejte v pravou chvíli pleti i tělu tu správnou péči, kterou potřebují a zaslouží si ji. Prozradíme vám triky a důležité informace od dermatologů i kosmetiček, jak se o sebe starat měsíc po měsíci.

Františka Těšínská, Foto: Shutterstock

Zima, jaro, léto, podzim... V každé části roku si péče o krásu žádá své. Přinášíme vám novoroční návod, abyste věděla, kam se objednat, s čím včas začít a co kdy udělat. Jak si rozvrhnout různá estetická vylepšení v průběhu roku? Většinu zákroků lze provádět kdykoliv, ale od ledna do léta víc řešíme postavu, tedy liposukci, abdominoplastiku i úpravu prsou, právě kvůli nadcházejícímu létu, po tomto období na řadu přijdou ve větší míře zákroky v obličeji.

LEDEN

Zimní pleťové blues

Jakmile venkovní teplota klesne pod bod mrazu, mazové žlázy sníží produkci mazu a lipidů. Kůže je pak suchá a její důležitá funkce ochranné bariéry se oslabuje. Přitom právě v tuto chvíli potřebuje čelit chladnému počasí a kolísání teplot při přechodu do vytápěných místností.

Řešení:

Dodejte pleti lipidy ve formě vydatnější péče. Lepší než mastné krémy jsou rostlinné oleje. Stačí několik kapek rozetřít v rukou a pak poklepat na obličej. Může to být makadamiový, arganový nebo i skvalan. Nejvíce je ceněný jojobový, který má podobné složení jako vosk. Tukové složky v nich jsou podobné

těm v naší kůži a rychleji se vsřebávají. Nezůstane po nich žádný olejnatý zbytek, který by pokožku zbytečně zatěžoval. Ideální jsou i jako součást odličovačů nebo sprchových přípravků.

Zpomalená funkce kůže a někdy i častější onemocnění z nachlazení způsobují, že máme nezdravý odstín. Buňky se obměňují pomaleji, zůstávají „sedět“ na povrchu a tím vytvoří nezdravý šedivý odstín. Poohlédněte se po kosmetice s antioxidanty, vitaminy B, C, E, výtažky z mořských řas a koenzym Q10, radí dermatoložka Ivana Krajsová. Určitý příděl můžete dodat stravou, ale to nemusí stačit. „Pokud tělo potřebuje větší množství antioxidantů pro správné fungování buněk uvnitř těla, dostane je kůže až jako poslední. I to je důvod, proč se přidávají do kosmetických přípravků,“ vysvětluje odbornice.

ÚNOR

Dejte více péče nohám

I když sníh začíná být u nás vzácností, podle pranostik je ho v únoru ještě dost a teploty venku se více drží pod nulou. Pro vaše nohy to znamená, že budou někdy i celý den uvězněné v kozačkách, schované pod punčochami a kalhotami ještě dlouhou dobu. Využijte proto toto období k zákroku nazývanému sklerotizace a zlikvidujte nevzhledné barevné klíkyháky, kterým se říká metličky nebo také mikrovarixy.

Řešení:

Barevných prosvítajících žilek se lze zbavit několika způsoby. „Nejdříve je potřeba podstoupit vyšetření cévního systému a odhalit jejich pravou příčinu. Při sklerotizaci se účinný roztok injekčně vstříkne přímo do postižených žil, díky čemuž nakonec zmizí,“ vysvětluje žilní specialista MUDr. Ota Schutz. Poté je potřeba nosit kompresivní punčochy, aby se zabránilo opětovnému průtoku krve do těchto oblastí. Při jiné metodě se k léčbě používají laserové paprsky.

BŘEZEN

Pryč s nedokonalostmi

„Udělejte si plán na omlazení obličeje a využijte k tomu neinvazivních frakčních laserů,“ radí dermatoložka MUDr. Věra Terzijská z kliniky VeraMedica. Tyto lasery jsou vhodné pro omlazení, odstranění jizviček po akné nebo po úrazech, pigmentových skvrn a také větších chirurgických a také popáleninových jizev.

Řešení:

Laserové paprsky pracují na principu olupování a následné obnovy pokožky. Paprsek se aplikuje jen do povrchové a střední vrstvy kůže, což umožňuje výrazně rychlejší hojení. Způsobuje pocit pálení, který trvá hodinu až dvě, ale v té době se obličej chladí. „Kůže bude zarudlá a dva až tři dny se bude olupovat. Dopřejte si proto po zákroku pár dní od-

#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.

počinku. Opalování se pak vyhněte po dobu dvou až tří měsíců a pořiďte si na denní péči krém s nejvyšším ochranným faktorem proti UV záření," doporučuje dermatoložka.

Tip K & W: Domácí alternativou odstranění pigmentových skvrn jsou bělicí séra a krémy. Používají se až dva měsíce dvakrát denně, a to buď na obličej, na krk nebo místně na pigmentové skvrny, třeba na rukou.

DUBEN

Rozlučte se chloupky

Chloupky v různých partiích těla lze odstranit několika metodami, velmi žádaný je IPL epilátor. Při zákroku se využívá aktivní fáze růstu chloupků a je nutné absolvovat sérii několika sezení, která je rozložená na tři až šest týdnů.

Řešení:

Laserový paprsek selektivně zacílí melanin – barvivo chloupku, vyšle tepelnou energii, která se dostane k jeho cibulce a zničí tak její lůžko. Nepoškodí přitom okolní tkáň. Úspěch odstranění chloupků je výraznější hlavně u těch tmavších. Čím větší je kontrast mezi odstínem pleti a barvou chloupku, tím je snazší pro laserový paprsek vyhledat pigment.

KVĚTEN

Úklid v kosmetické výbavě

Využijte změnu ročního období ke zhodnocení správnosti své péče o pleť. Základem je používání séra obohaceného o antioxidanty, denní krém se sluneční ochranou a krém nebo sérum pro regeneraci v noci. Když chcete dodat pleti něco výjimečného, využijte převratný objev v dermatologii: omlazení kmenovými buňkami z rostlin. Lékaři jsou vůči nim sice zatím trochu skeptičtí a tvrdí, že jejich vliv nebude tak výrazný, ale některé klinické studie ukazují, že využívání technologií s kmenovými buňkami pomáhá ke zjemnění hloubky vrásek, a to při používání dvakrát denně po dobu dvou týdnů.

ČERVEN

Léto je za dveřmi

Proto je načase obohatit svůj šatník o krátké sexy šaty a zbrusu nové plavky. Kází vám ra-

dost z nakupování fakt, že vaše nohy zdobí nevzhledná křečová žíla? Protože začíná období nevhodné pro invazivní zákroky, je možnost využít metodu VariClose.

Řešení:

„Nemocnou žílu uzavřeme speciálním lepidlem. Celý zákrok trvá asi patnáct minut, je bezbolestný a provádí se za plného vědomí pacienta," vysvětluje MUDr. Peter Baláz z kliniky YES VISAGE. „Pacient po zákroku nemusí dodržovat žádný speciální režim, dokonce ani nosit kompresivní punčochy. Může se vrátit do práce i sportovat. Pro dlouhodobý efekt se doporučuje příliš nehršit s jídlem a dostatečně se pohybovat.“

Pozor na UV záření

„Nejdůležitější věc, kterou můžete udělat v létě, je chránit pokožku efektivním opalovacím krémem. Měli byste to dělat po celý rok, ale obezřetní musíte být hlavně v létě, kdy jsou UVB paprsky, které způsobují spálení a většinu typů rakoviny kůže, nejsilnější," upozorňuje dermatoložka MUDr. Monika Arenbergerová.

Řešení:

Podívejte se po krému s širokým spektrem proti paprskům UVA/UVB s nejvyšším ochranným faktorem SPF50+ a používejte tuto ochranu na místech, která jsou vystavena slunci. Citlivé pokožce víc vyhovuje složení bez chemických filtrů, které obsahuje oxid titaničitý nebo oxid zinečnatý. Pro tento typ pleti je méně dráždivé.

ČERVENEC

Zaměřte se na životní styl

Uprostřed roku je správný čas na zhodnocení svých pečujících rituálů. Vše totiž ovlivňuje náš vzhled. „Krásná pleť vyžaduje přístup k životu jako k celku," radí primářka A2C Anti-aging kliniky MUDr. Monika Golková.

Řešení:

Myslete na spánkový režim. Optimální je spát sedm až devět hodin denně, ale v létě využijte líné horké dny a dopřejte si i odpoledních dvacet. Spánek je skvělou regenerací pro pleť. Zvažte i drobné vychytávky ve stravě spojené s vysokým glykemickým indexem. Doktorka Golková v této souvislosti upozor-

ňuje na tzv. Crosslink teorii. „Jde o to, že glukóza, která se nachází v buňkách našeho těla, je relativně stabilní, ale při jejím větším množství se může spojit s bílkovinami a vytvořit nebezpečnou dvojici." Dojde k procesu glykace, což je soubor reakcí, při nichž jednoduchý cukr reaguje s bílkovinami a způsobuje „tuhnutí tkání", které urychluje stárnutí. Vznikají pigmentové skvrny a vnitřní poškození orgánů. „Proto bychom si měli vybírat potraviny s nízkým glykemickým indexem, jako jsou zelenina, celozrnné produkty, maso, mléko a ryby. Platí všeobecné pravidlo, že syrové a tvrdší má nižší glykemický index než vařené a měkké," radí. Snažte se proto omezit rafinované a bílé pečivo. Výhody všech malých změn můžou mít dominový efekt, díky čemuž si udržíte krásu mladé pleti.

SRPEN

Jídlem ke krásné pleti

Využijte sezonu zeleniny, hlavně rajčat, jako dobrou radu, jak se projít ke zdravé pleti. Rajská jablka obsahují kůži prospěšné vitaminy C, A a lykopen, což je silný antioxidant, který zmírňuje zánět v kůži, jehož důsledkem jsou vrásky. Studie také ukazují, že snižuje poškození sluncem a pomáhá zabráňovat vzniku rakoviny kůže, projevům akné a zlepšuje obranyschopnost kůže a celého organismu.

Řešení:

Zapamatujte si fakt, že tělo nedokáže absorbovat lykopen bez přítomnosti tuku. Dopřejte si proto nakrájené kostičky rajčat na celozrnné toasty, pokapané olivovým olejem.

ZÁŘÍ

Aby pokožka opět zářila

Po létě si všimněte, co udělalo slunce s vaší pletí na obličej, krku a rukou. Pokožka může být zhrublá, a proto je potřeba zbavit ji odumřelých buněk.

Řešení:

Pro hladkou pleť zvažte profesionální glykolový peeling. Odstraní horní vrstvu pokožky spolu s tmavými skvrnami. Můžete se obrátit na dermatologa nebo používat speciál-

ní séra s téměř profesionálním výsledkem. Vhodný přípravek musí velmi pečlivě vybírat ženy s citlivou pleť, pro ni je potřeba jemnější péče než pro mladé dívky s akné. Lepší volbou je kyselina mléčná, která je mírnější. Jestli chcete dostat pleť rychle zpět do kondice, vyzkoušejte přípravky, které podporují produkci nových buněk a syntézu kolagenu.

ŘÍJEN

Začíná se ochlazovat

Na podzim začíná pro pleť doba, kdy bude zase sušší, a proto je potřeba zvýšit hydrataci. Můžou se objevovat i pigmentové nerovnosti.

Řešení:

Na lehká letní séra, pleťové vody a odličovače na nějaký čas zapomeňte a vraťte se k péči o pleť, kterou jste využívala na jaře. Nechcete-li se vzdát opálené tváře, prodlužte zdravě vypadající odstín pomocí samoopalovacích krémů. K tomu přidejte přípravky nebo séra s hydratující kyselinou hyaluronovou. Pokud se pod mízejícím opáleným odstínem objeví pigmentové skvrny zvané melasma, vyzkoušejte krém nebo sérum s vitamínem C, které má jemně olupující účinek a vyrovnává odstín pleti. Na rozdíl od stahujících a alkoholových

vých pleťových vod dopřejte pleť raději jemnější hydratační procedury s kyselinou hyaluronovou a hydratující micelární vody. V denním krému by neměl chybět ochranný faktor nejméně SPF 15.

LISTOPAD

Boj proti vráskám

Tento měsíc lze skvěle využít k odstraňování vrásek a vylepšování pleti pomocí estetické medicíny. Pozorně si svůj obličej prohlédněte a zvažte všechny možnosti. Jemné linky se můžou objevit na čele a kolem očí už před třicátými narozeninami. Způsob nápravy si domluve na konzultaci u odborníků.

Řešení:

Zlikvidovat vrásky umějí korektivní dermatologové při minimálně invazivních zákrocích, jako je např. aplikace obličejových výplní. Malou jehličkou je vpíchnou do podkoží, vyplní vrásku zevnitř a také zlepši hydrataci pleti. Zároveň můžete zvážit domácí použití hydratačních přípravků – masek s kyselinou hyaluronovou a koncentrovaných sér, které mají vyšší koncentraci a skvěle pomáhají k hydrataci povrchu pleti. Je potřeba také zmínit botulotoxin, který se už několik desetiletí používá k odstranění větších vrásek (ty se nejdříve objevují mezi obočím). „Jde

o až tisícinásobně zředěnou netoxickou látku působící na příčinu vrásek, tedy na svalovou činnost. Když dojde ke svalovému uvolnění, zabrání se tak nežádoucí mimice, která vrásky způsobuje. Výsledek je přirozený,“ vysvětluje MUDr. Kateřina Adamcová. Po první aplikaci účinky odezní zhruba po třech až šesti měsících. Potom se funkce svalu opět obnoví.

PROSINEC

Sametová krása

V době večírků typických pro tento měsíc využijte trik vizážistů hvězd. Ti jsou zkušenými experty na zakrytí všech nedokonalostí a už dobře vědí, na které pomocníky je dobré vsadit.

Řešení:

Díky nové generaci HD (high definition) pudrů bude pleť vypadat perfektně. Ačkoli je pudr průsvitný, svou speciální technologií maskuje barevné nerovnosti. Využijte silikonové báze nebo blur krémy a tónovací emulze, a to buď jen přes krém, nebo přes make-up. Vaše pleť bude rázem jiná – mnohem hladší a jemnější. Zapamatujte si však: nezačínejte s líčením, dokud nepoužijete hydratační krém. Ten vaši pleť vrátí zářivost a jemnost. I to je trik vizážistů.



VRSTVY LÍČIDEL JSOU PŘEŽITEK

To je názor vizážisty Zdeňka Fencle, který začínal jako kadeřník, ale jeho umělecké sklony ho zavedly mnohem dál než do salonů krásy.

Františka Těšínská, Foto: archiv Zdeňka Fencle

A jak se Zdeněk dostal k líčení celebrit? Jak to tak bývá, náhodou, ale šel jí naproti. „Už ve škole se mi líbilo líčení. Hned po vyučení jsem odešel na ‚volnou nohu‘. Do kadeřnictví, kde jsem v tu dobu pracoval, chodila na vlasy kamarádka modelka. Říkala, že dělá přehlídky, a když jsem tak šikovný, domluví mi práci v agentuře Czechoslovak models. Přinesl jsem jim balíček fotek s nalíčenou kamarádkou a líbilo se to. Jenomže se pak nikdo neozval. Nevzdal jsem to. A podařilo se.“ Zdeňka rovnou angažovali na luxusní přehlídku do Španělského sálu. Původně měl jen tvořit účesy, ale pak chtěli, ať také líčí. S Miladou Karasovou si padl do noty a dodnes ji má moc rád. Říkala, že si ho museli okouknout.

Pracoval jsi pro Margaret Astor?

Líčení modelek bylo koncem devadesátek v plenkách. Fotografové sháněli pořád někoho, a tak jsem s nimi spolupracoval při focení. Vznikla Společnost českých fotografů a ti mě zastupovali jako jediného vizážistu. Byl jsem tam pět let a dostal jsem výborné příležitosti, například smlouvu se značkou Margaret Astor. Bylo mi dvacet let a líčil jsem kosmetické kampaně a v časopisech. Pro mě to byla příležitost ke kreativním projektům. Na takovou příležitost někteří čekají i roky a mnohdy se jim to nepodaří. V mém případě to byla otázka náhody a štěstí.

A jak jsi natrefil na Helenu

Vondráčkovou, kterou také líčíš?

Angažovala si mě už jako začátečníka. Líčil jsem chvilku, jen pár měsíců, ale ona si mě najala, abych jí učešal. Byla na televizním

natáčení v Brně, kde jsem líčil na přehlídku a já jsem si s ní povídal. Nabídla mi, jestli ji nechci namalovat. Pracuje se mnou už dvacet tři let. Mnoho jsem se naučil od ní. Třeba jak se malují linky. Helena je módní ikona, je výhrou pro každého vizážistu. Umí se líčit skvěle i sama, ty perfektně vymalované oční linky, které má ve filmu Šíleně smutná princezna, mě učila. Zvládne je i s nalepením



vizážista Zdeněk Fencle

řas během dvou minut. Od začátku je mojí „výkladní skříní“. Nalíčit mladou modelku umí každý, to je normálka, ale ukázat něco na zralejší ženě, aby ji lidi vnímali o generaci mladší, to je radost. V Čechách mají lidi větší přehled o tom, kolik Heleně je, ale stačí jet do zahraničí, kde nemají možnost číst si v českém bulváru, a dodnes jí i mladí hádají o deset i dvacet let míň. Mě ta spolupráce hrozně těší.

Spolupracuješ také s televizí?

Mám za sebou mnohaletou spolupráci s Českou televizí. V době, kdy zpravodajství měnilo image a začalo se vysílat vestoje, pomáhal jsem jako poradce pro technologii líčení. Rok jsem si odpočinul a pak mě oslovil kreativní ředitel Novy Alan Záruba a nabídl mi spolupráci. S kolegyní Pavlou Hromkovou děláme supervizi nad vzhledem moderátorů. Každý půlrok jim nabízíme refresh líčení, účesů i oblečení. Během tří let jsme vyškolili tým maskérů a kostymérů a jsme na ně pyšní. Je to metodická činnost, která mě moc baví. Rok pracujeme pro Markýzu na Slovensku, kde se věnujeme vztahům mezi jednotlivými profesemi při natáčení. Dříve například kameramani striktně vyžadovali, aby se nikdo ani trochu nelesknul, ale my jim nabízíme nový pohled na věc. Ví se všeobecně, že lesk k pleti přirozeně patří, nikoliv nánosy pudrů. Kameramani už sami vědí, že můžou maskérkám nechat volné ruce a že se můžou na ně spolehnout. A někdo tohle nastavit musí.

Prozradíš recept

na mistrovskou pleť?

Nikdy nepodceňuji přípravu před tím, než na ni dám jakoukoliv barvu. Než se pustím do líčení, ošetřím pleť maskou, kterou si míchám sám. Jde o směs krémů a rozjasňovačů. Mám vlastní recept, ale klidně se dá využít hydratační krém nebo Indulona. Rozetřu silnější vrstvu na tři až pět minut a co se nevstřebá, ještě použiju na krk i dekolte. Make-up nemusí být tajemství, ten klidně přiznejte, ale vrstvy líčidel, to je přežitek. To už není dnes třeba. Pleť by měla dýchat. Neměl by vejít nejdříve make-up a pak člověk.

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

Proč jen spokojený zákazník už dnes nestačí? Protože potřebujete nadšeného. A víte, jak ho získat? Dozvíte se to od marketingového poradce a marketingového ředitele Sothys Paris Radima Anděla.

Jak tomu rozumět, že jen spokojený zákazník už dnes nestačí? Vždyť přece všichni stojíme o spokojené klienty. To je pravda, těch mají salony poskytující kvalitní služby také nejvíce. Má to ale jeden háček. Spokojení klienti tvoří pouze menší část tržeb salonu a váš byznys stojí především na těch nadšených. Ale vezměme vše hezky popořadě a řekněme si, jaké existují typy klientů.

Nespokojení – takovými klienty nenávidíme být sami a o to méně je chceme v salonech. Je zajímavé, že podle výzkumu se až 90 % takových klientů stává nespokojenými díky personálu nebo majiteli salonu krásy a jejich přístupu. Nespokojený klient se bohužel nepříjemným zážitkem také velmi rád pochlubí, a to často 15 až 20 lidem, protože negativní zprávy lidé šíří raději a daleko rychleji než ty pozitivní. Na druhou stranu se dá na přístup ke klientům rychle zapracovat a tento nedostatek odstranit, především u personálu salonu.

S nespokojeným klientem také nemá smysl soupeřit a jak se říká, klient má vždy pravdu. I kdybyste byli v právu, nemá smysl ztrácet čas a je daleko jednodušší a rychlejší potlačit svoje ego a vyhovět mu. Například v případě nějaké reklamace nebo nespokojenosti s ošetřením. Vyhnete se tím také šíření pomluv, jejichž důsledky vás v konečném důsledku mohou stát daleko více času a peněz.

Spokojení – těchto klientů má každý salon více než dvě třetiny. Jsou to klienti, kterým služba vyhovuje a plní v průměru jejich očekávání. Bohužel jsou to ale také klienti, kteří čas od času nemají problém vyzkoušet i něco jiného a nechodí k vám do salonu úplně pravidelně. Poměrně často podléhají reklamě, různým

výhodným nabídkám nebo mají potřebu hledat produkty za výhodnější cenu třeba na internetu. Tato kategorie klientů také nemá jediný důvod, aby se o vašem salonu zmínila někomu jinému, protože vaši službu bere jako standard.

Nadšení – jsou takoví klienti, kteří u vás z jejich pohledu dostávají více, než co by je „jen“ uspokojilo, ale navíc je mile překvapujete, zažívají u vás přístup, servis a výsledky, které jinde nepoznali, a proto vás milují. Tito klienti chodí do salonů naprosto pravidelně, není pro ně problém platit i za nejdražší ošetření, nakupují u vás veškeré produkty na domácí péči a utrácejí u vás také nejvíce peněz.

Jsou to právě ti klienti, na kterých stojí celý váš byznys! Ale je jich pouze maximálně ta zbývající třetina. Vaším cílem by měla být tedy snaha získat co nejvíce nadšených neboli top VIP klientů, kteří jsou pro vás prioritou, a také musí mít ve všem přednost. Jak ve výběru času svých návštěv, v kvalitě servisu, v akcích, které připravujete jen pro ně, nebo ve speciálních bonusech a odměnách, abyste v nich neustále pěstovali pocit výjimečnosti.

Nadšené klienty od spokojených jednoduše rozeznáte tak, že si alespoň jednou za půl roku uděláte statistiku klientů z pohledu četnosti jejich návštěv a tržeb za nákup služeb a výrobků na domácí péči, kterou vám dělají. Abyste si mohli dovolit daleko méně pracovat, abyste přesně věděli, na které klienty se máte nejvíce soustředit, a chcete-li podstatně zvýšit tržby ve vašem salonu, což bude tématem dalších dílů našeho marketingového seriálu, pak jsou pro vás takové statistiky velmi podstatné, důležité a nemůžete se bez nich obejít.

Jak ale docílit toho, aby klient opouštěl váš salon jako nadšený? Především vzbudit v kli-

entovi dojem a přesvědčení, že on je pro vás naprosto nejdůležitější a jste v salonu jen pro něj, že se upřímně zajímáte o to, proč za vámi přišel, co ho zajímá, popřípadě co ho trápí, co potřebuje v souvis-



Radim Anděl,
marketingový poradce

losti se svojí pleť řešit jako první a pro něj nejpodstatnější. Také když klientovi umíte vysvětlit, co se v jeho pleti děje, co tento stav způsobuje a jak a čím mu dokážete pomoci. Zvládnete to pouze tehdy, když umíte klást velmi dobré otázky a přemýšlet v souvislostech, což zdaleka není tak jednoduché, jak se na první pohled může zdát.

Toto všechno je součástí nejdůležitějšího úkolu, který v salonu máte, totiž umět udělat co nejlepší první dojem, abyste dobře zapůsobili hned od začátku. Proč?

Dnes už z pohledu klienta zdaleka nerozhoduje pouze kvalita samotného kosmetického ošetření, jak si mnoho kosmetiček myslí. To už všichni považují za naprostou samozřejmost. Vyplývá to i ze studie, která zjišťovala, co v očích zákazníků ve službách rozhoduje o tom, že službu vnímají jako prvotřídní. Podstatnou součástí kritérií, které z 80 % rozhodují o celkové kvalitě služby, je právě zmínovaný první dojem, který také trvale ovlivní názor klientů na vás a váš salon.

Co všechno je součástí prvního dojmu a jak udělat klienta nadšeného, je široké téma celodenního semináře, o kterém se zájemci mohou dozvědět více na stránkách www.mujuksenysalon.cz.

STAŇTE SE MISTRY SVÉHO OBORU!



Tým odborníků, kteří tvoří MiZk Vizážista: zleva vizážistka Štěpánka Podroužková, prezidentka Unie kosmetiček Anna Menzelová, manažerka Unie kosmetiček Anna Menzelová ml., Markéta Davidových z Make-up Institutu Prague a vizážista Pavel Bauer

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR připravuje projekt na podporu vytvoření systému mistrovské zkoušky a mistrovských kvalifikací.

Hana Profousová, Foto: Unie kosmetiček

Jaké jsou hlavní cíle a očekávané přínosy mistrovské zkoušky?

- Možnost profesního rozvoje řemeslníků ve svém oboru, kteří dosud takovou možnost neměli.
- Ochrana spotřebitele: zákazník si bude moci vybrat odborníka, který mu bude schopný garantovat nejvyšší kvalitu práce.
- Zprůhlednění trhu – konkurenční výhoda kvalitní služby: propagací se bude zvyšovat povědomí zákazníků (včetně vyhlásovatelů výběrových řízení a veřejných zakázek) o kvalitě služeb mistrů.
- Evropská kompatibilita a uznatelnost. Mistrovská kvalifikace bude kompatibilní v rámci EU s přihlédnutím k národním specifikám a tradicím a zvýší tak držitelům mistrovské zkoušky šanci uplatnit se v zahraničí.
- Zvýšení prestiže řemesel ve společenském vnímání.

Do Česka se už brzy vrátí mistrovské zkoušky. Budou **zárukou, že každý, kdo je složil, skutečně ovládá řemeslo na nejvyšší úrovni.** Zavedení této instituce má za cíl navázat na přerušenu tradici mistrů řemesel, která po staletí úspěšně fungovala. Pilotní projekt by se měl spustit v letošním roce a od roku 2020 by už měly mistrovské zkoušky běžně probíhat.

Systém mistrovských zkoušek bude sloužit nejen zájemcům o další vzdělávání, kterým se tak zvýší kvalifikace, a tím i postavení na trhu, ale i spotřebitelům. Budou mít možnost vybrat si odborníka zaručujícího nejvyšší kvalitu práce.

„Náročnost péče o klientky se zvyšuje a pokračuje potřeba předávání kvalitních informací. Jedním z cílů je vrátit kosmetickým oborům vysokou prestiž. Snahou je umožnit připravit se a skládat po pěti letech odborné praxe mistrovskou zkoušku a stát se Mistrem svého oboru. Připravují se pilotní mistrovské zkoušky, jejichž náklady ponese stát. Tato jedinečná příležitost se již nikdy nemusí naskytnout. Samozřejmě se jedná o zkoušku náročnou, přesto doporučuji tuto možnost využít,“ radí Anna Menzelová, prezidentka Unie kosmetiček.

V oblasti kosmetiky bude možné složit Mistrovskou zkoušku v oboru: vizážista, permanentní make-up, manikúra a nehtový design.

Více informací najdete na: www.mizk.cz

Make-up Master Cup 2019

UNIE
KOSMETIČEK



www.uniek.cz



el arte de Frida Kahlo

*V sobotu 4. května 2019
ve Velkém sále Kaiserštejnského paláce v Praze.*

NENÍ SVĚTLO JAKO SVĚTLO

Stále zdůrazňujeme, jak jsou sluneční paprsky důležité kvůli vitaminu D a že když nám slunce chybí, můžeme ho nahradit fototerapií. Na této pravdě se nic nemění, protože jde o „hodné“ světlo. Našemu puvabu ale škodí světlo vyzařující z počítačů a mobilů. V tomto případě modrá není dobrá.

Hana Profousová, Foto: Dr. Max



Pokožka stárne v souladu s naším genetickým kapitálem. Neznamená to ovšem, že se s touto pravdou musíme smířit a nic nepodniknout. Stárnutí se sice opravdu nevyhneme, protože s vnějšími vlivy si moc neporadíme. Máme ale k dispozici zbraně, jak oddálit jeho projevy, tedy vrásky, pigmentové skvrny, ochabování kůže, otoky a tmavé kruhy pod očima.

POZNEJTE NEPŘÍTELE!

Stárnutí pokožky mají až z osmdesáti procent na svědomí vnější vlivy. Právě ty způsobují, že naše pleť je povadlá a nevypadá svěže. Škodí nám zejména znečištěné životní prostředí, sluneční paprsky, stres, únava a kouření.

Ve velkých městech se smogu těžko vyhneme, zatímco únavě a stresu se do určité míry zabránit dá, ale v naší hektické době...? Zato jen na nás záleží, zda se budeme neopatrně vystavovat slunci a kouřit. Není to ale tak dávno, co jsme objevili dalšího nepřitele – umělé světlo. Na rozdíl od zdravého přirozeného světla o stálé a slabé intenzitě je to umělé škodlivé. Produkují ho LED a digitální obrazovky – a co je důležité: modré světlo

Můžeme ovlivnit vnější vlivy působící genetické stárnutí? NE.

Můžeme ovlivnit stárnutí způsobené vnějšími vlivy? ANO.

má intenzitu tisíckrát vyšší, než je optimální hodnota. Škodí očím, to už se ví. Méně je známo, že jde o nově objevený faktor urychlující stárnutí pleti, jak prokázaly nedávno provedené studie.

6 HODIN DENNĚ

Každý člověk dnes vlastní v průměru čtyři zařízení s LED světlem. A průměrně šest hodin denně stráví před obrazovkou, kdy se vystavuje modrému světlu. To jsou tři měsí-

Řada Uriage Age Protect

za pouhé 2 měsíce přináší:

- zpevnění pokožky až o 78 %
- menší viditelnost vrásek a pigmentových skvrn až o 71 %
- snížení vlivu nežádoucích vnějších faktorů až o 96 %

ce ročně! Výsledkem je oxidace na buněčné úrovni a tvorba volných radikálů, což viditelně poškozuje naši pokožku hlavně v podobě nežádoucí pigmentace a jejího zčervenání.

Naštěstí na nás odborníci v kosmetických laboratořích myslí a vyvinuli nové produkty, které chrání fibroblasty a keratinocyty (nejpočetnější skupina buněk v epidermis) před volnými radikály vytvořenými modrým světlem. Složení nových anti-age produktů bojuje proti neblahým následkům modrého světla.

Těžko lze očekávat, že začneme méně surfovat na internetu, hrát hry na počítači apod. Měli bychom se proto před vlnami modrého světla chránit. Tuto možnost nám dává URIAGE AGE PROTECT – první anti-agingová dermatologická řada, která maže stopy věku a chrání pleť před škodlivými vnějšími vlivy, zejména před modrým světlem.

OCHRANA PROTI MODRÉMU SVĚTLU

Kompletní řada produktů péče o pleť je založena na patentovaném principu ochrany proti negativnímu vlivu modrého světla. Systém, který využívá účinky retinolu, kyseliny hyaluronové a rostlinných výtažků, omezuje

působení vnějších škodlivých faktorů a úspěšně pomáhá bojovat proti známkám stárnutí pleti. Produkty z této řady jsou tak účinné, že se téměř vyrovnají prostředkům estetické medicíny. Přitom jsou nesmírně šetrné, takže se hodí pro všechny typy pleti, včetně těch nejcitlivějších.

Srdcem řady URIAGE AGE PROTECT je – jako u většiny produktů značky URIAGE – termální voda ze stejnojmenného pramene ve francouzských Alpách. Za své dlouhodobě známé regenerační účinky vděčí jedinečnému obsahu minerálů a stopových prvků, díky nimž vytváří na pokožce ochrannou bariéru. Sílu aktivních vlastností termální vody dokáží dermatologické laboratoře Uriage přenést i do kosmetických produktů, které se tak vyznačují čistotou a vysokou účinností. Dalšími účinnými složkami jsou rostlinné výtažky, vitaminy a perleť.

Příčiny stárnutí pleti

- působení UV záření
- stres
- kouření
- špatná kvalita spánku
- znečištěné ovzduší
- modré světlo
- nezdravá strava



MOJE CUKROVÁ CESTA PŘES LITVU DO USA



Paní Moravcová, co je „Sugaring“ ?

Je to technika odstraňování chloupků přírodní cukrovou pastou. Sugaring je velmi šetrný k pokožce, chloupky odstraňujeme v přirozeném směru růstu a používáme 100% přírodní produkty.

Jak jste se naučila odstraňovat chloupky cukrovou pastou?

Práce s cukrovou pastou je zábava, ale je to jako s jízdou na kole. Nejdříve musíte trénovat a pak máte radost, jak se postupně zlepšujete a techniku více a více ovládáte. Odjela jsem do Litvy, kde je epilace cukrovou pastou velice rozšířená, tak abych se s ní naučila pracovat.

Proč jste se rozhodla odjet do Litvy?

Moje rozhodnutí odjet a pracovat v kosmetickém salonu v Litvě vyplynulo z důvodu naučit se profesionálně pracovat s cukrovou

pastou. Ve východních zemích je přírodní odstraňování chloupků velice rozšířené.

Jak jste tam dlouho pracovala?

Pracovala jsem v kosmetickém salonu v centru Vilniusu, kde byly epilace hlavním kosmetickým ošetřením od rána až do večera. Postupně jsem se naučila epilovat všechny části těla. Zvládla jsem techniku práce s cukrovou pastou. S majitelkou jsme kamarádky a navštěvujeme se.

A co bylo po návratu?

Založila jsem společnost Chardé a otevřela jsem kosmetický salon v Říčanech u Prahy se zaměřením na epilace cukrovou pastou. Moje klientky ocenily, že i epilace může být příjemná.

V čem může být epilace cukrovou pastou příjemná?

Klientky oceňují okamžitý efekt, pokožka

je hebká, hydratovaná a není podrážděná. Toto platí u všech partií těla včetně obličeje. Po ošetření odchází a cítí se velice příjemně.

Ale já vím, že vy provádíte i profesionální školení...

Ano, v Říčanech u Prahy máme Akademii krásy, kde školíme. Stále více se na mě obracely i klientky z jiných salonů, které měly zájem o „Sugaring“. Takže jsem se rozhodla, že se budu více zaměřovat na školení a učít tuto jedinečnou techniku profesionály.

V čem je vaše cukrová pasta od Alexandria Professional výjimečná?

Na trhu je mnoho druhů cukrových past. Pokud chcete, aby se vám s pastou dobře pracovalo, tak je vždy důležité, aby to byla profesionální pasta, která si při práci bude udržovat stálou konzistenci.

Proč jste se rozhodla odjet do USA?

Podmínkou spolupráce bylo, že musím úspěšně projít školením v rámci Academia Alexandria Professional v Buffalo v USA a získat certifikát Master Educator. Tak jsem si koupila letenku a v září 2018 odjela na školení do USA.

Jaké bylo vaše školení v USA?

Musím říct, že to bylo to nejlepší školení, které jsem kdy zažila. Bylo hodně zaměřené na teorii, ale i provádění epilace cukrovou pastou. Naučila jsem se novou techniku Lina Kennedy 6 Steps perfect sugaring – 6 kroků odstranění chloupků cukrovou pastou a poepilační přírodní péči, rozšířila si znalosti v rámci marketingu. Získala jsem zájem silné společnosti, která je vždy připravená mi pomoci a poradit. Například

všechny vyškolené kosmetičky mají přístup do uzavřené mezinárodní skupiny v rámci Facebooku, kde sdílejí svoje zkušenosti a také se mohou zeptat na pomoc a radu.

V čem je vaše školení jiné než u ostatních společností?

Na trhu je velké množství cukrových past, ale ne každá společnost má profesionální školení. Vždy je důležité si vybrat profesionální pastu, se kterou se vám bude dobře pracovat, ale nejdůležitější je správná technika práce s cukrovou pastou. V rámci Chardé Akademie krásy vás naučíme s pastou pracovat tak, že ji opravdu natáhnete od kotníku až po koleno a postupně ji odstraníte. Je to technika Lina Kennedy 6 Steps perfect sugaring. Naše školení pro epilaci cukrovou pastou je individuální, tak abyste si osvojili techniku. V rámci školení získáte praktické zkušenosti a teoretické znalosti. Naučíte se i oepilaci ošetření přírodními produkty, které jsou veganské. Získáte znalosti, jak doporučit zákazníkům domácí péči proti zarůstání chloupků. Po školení naše spolupráce nekončí, stále s našimi zákazníky pracujeme na dalším rozvoji a vždy mohou využít neomezenou telefonickou podporu.

Vaše školení je opravdu individuální?

Ano, naši největší předností je individuální školení, kde je pouze kosmetička a její modelka. My se zaměřujeme na to, abychom techniku opravdu naučili, a ne pouze ukázali a představili produkty.

Jak to je s ostatními školeními, ty jsou také individuální?

Po úspěšném školení Profesionál v epilaci cukrovou pastou můžete dále pokračovat a vzdělávat se. Další kurzy jsou již skupinové. Naším cílem je profesionální systém školení, kde se postupně naučíte práci s cukrovou pastou a epilaci všech částí těla. Některé společnosti nabízejí skupinové kurzy práce s cukrovou pastou například i včetně brazilské depilace. Sice cena je velice lákavá, ale kurz je více o znalosti produktu než zvládnutí techniky práce s cukrovou pastou. Na našich kurzech se náročnější partie učí až po zvládnutí správné

techniky a krátké praxi. Na našich kurzech se často setkávám s kosmetičkami, se kterými začínáme prakticky od začátku, ale vždy mám radost, pokud jim mohu pomoci a ony se postupně naučí naši techniku a osvojí si práci s cukrovou pastou.

Zvládne každý práci s cukrovou pastou?

Technika s cukrovou pastou vyžaduje trénování a intenzivní práci na postupném zdokonalování. Mám kurzistky, u kterých již po první hodině školení vidím, že mají talent a práci s cukrovou pastou si osvojí



velice rychle. Někdo potřebuje delší čas. Je to jako s lyžováním nebo jízdou na kole. Někdo se to naučí rychle a někdo potřebuje více času a popřípadě i další pomoc. Ten, kdo potřebuje více času, tak může využít další konzultace a pomoc. V rámci školení představíme i naši epilaci cukrovou pastou v tubě KiSS Waxing™, s kterou mohou po školení začít epilovat ihned.

Co je KiSS Waxing™?

Je to jednoduchá a snadná epilace cukrovou pastou v tubě, kdy vymáčknete a roztřete a strhnete epilačním páskem.

Není to něco jako depilace voskem?

Při epilaci KiSS Waxing™ používáte stejnou techniku jako při práci s voskem, ale pracujete s přírodní cukrovou pastou. Rozdíl opro-

ti vosku je v tom, že nedochází ke křížové kontaminaci jako u klasického vosku.

Jak je to možné?

U KiSS Waxing™ vymáčknete, ale u vosku opětovně nabíráte z kelímku, tím může docházet ke křížové kontaminaci. V tomto je KiSS Waxing™ jedinečný a 100% bezpečný a hygienický.

Jaké výhody získají vaši zákazníci po školení?

Jsou zařazeni do skupiny VIP Chardé, kde získají VIP ceny pro výrobky a speciální ceny pro další školení a přednostní informace. Máme i uzavřenou skupinu v rámci Facebooku, kde jsou přednostní informace. Zákazníci mají možnost využít neomezenou telefonickou podporu. Dále pracujeme na našem vzdělání a pro VIP Chardé je možnost se přednostně účastnit nových školení. Také je možné využít naší partnerskou spolupráci se Salony krásy, kde je zvýhodněná prezentace pro VIP Chardé.

Plánujete opět navštívit Alexandria Professional v USA?

Alexandria Professional systematicky pracuje na vzdělávání distributorů a realizuje pravidelná praktická a teoretická školení a semináře. My jsme se dohodli, že majitelka paní Lina Kennedy přijede do Prahy a pro profesionály připravíme odborný seminář, který se uskuteční 3. dubna letošního roku v Praze.

Co všechno bude možné se na semináři dozvědět?

- Ukázka odstraňování chloupků menších než 1,5 mm
- Jak pečovat o pokožku proti zarůstání chloupků
- Jak pečovat o klientky s atypickou hormonální nerovnováhou růstu chloupků v obličeji, silné tvrdé chloupky
- V rámci semináře bude otevřená diskuse a vše, co budete chtít vědět v rámci péče o pokožku při odstraňování chloupků.
- A další zajímavá témata...

Na seminář je možné se přihlásit přes naše stránky www.charde.cz/seminar.

KRÁSNÁ PRSA BEZ PLASTICKÉ OPERACE

Pokožka představuje šestinu hmotnosti těla. Je naším největším orgánem, který je velmi vnímavý k vnějším i vnitřním vlivům. Kůže je naší zásobárnou vody. Obsah vody se v ní mění s věkem. Pokožka mladého dospělého člověka obsahuje asi 60 % vody, ve stáří hodnota klesá až na 30 procent. Kůže ztrácí schopnost uchovávat vlhkost, vazivová tkáň přestává být pružná, tvoří se vrásky. Je to přirozený proces. Na kůži však působí mnoho dalších vnějších agresorů: nesprávné stravování, znečištěné ovzduší, stres a nedostatek pohybu, které tento přirozený proces stárnutí urychlují. Je velmi důležité dopravit do pokožky i do celého organismu látky, které pomohou tento předčasný proces stárnutí potlačit, aby kůže zůstala co nejdéle svěží, pružná a rozjasněná.

Cestu ke krásné a zářící pleti pomůže najít francouzská kosmetika GERnétic. Neošetřuje pouze povrch pokožky, ale díky vytvoření unikátních postupů a promyšlenému složení výrobků odstraňuje i vnitřní příčiny problémů.

Doktor Albert Laporte, francouzský biolog a zakladatel značky GERnétic, vymyslel způsob, jak rychleji zregenerovat buňky v těle. Za pomoci kosmetických přípravků jsou dodány výživné látky potřebné k regeneraci nejen buňkám pokožky.

Část jich pronikne až do organismu, a tak mu dodá ty, kterých je v organismu málo nebo které si tělo již nedovede vytvořit a zpracovat.

Tato kosmetická řada se vyvíjí a zdokonaluje přes 40 let. Dovede podpořit ženskou krásu, ale poradí si i s popáleninami, striemi, celulitidou, jizvami, umí potlačit akné a další vady na krase. Pomáhá odstraňovat problémy žen i mužů. Kosmetikou GERnétic lze ošetřovat pokožku celého těla, obličej a poprsí.

Ošetření poprsí a dekoltu je zcela výjimečná péče, kterou by si měla každá





že chtějí si žena zachovat krásné a pružné poprsí, musí mu věnovat každodenní soustavnou péči.

GERnétic vyvinul řadu speciálních výrobků na ošetření dekolte a poprsí. Vyznačuje se vysokou koncentrací účinných látek, které dodají pokožce a tkáním prsou správnou výživu, podpoří regeneraci buněk a dobrou hydrataci pokožky. Jsou určeny všem ženám, které chtějí mít prsa pevnější, napjatější nebo jsou nespokojeny s jejich velikostí: **Seino** (zpevňující tonikum na poprsí), **Endo Spécial+** (buněčný stimulátor k výživě pokožky a prsních tkání), **Macro 2000** (krém na zpevnění a modelaci poprsí) a **Bust z řady Natur Diet** (doplňek stravy s výtažky z rostlin, vitaminem C a mědí). Pokud žena podpoří používání kosmetických přípravků ještě správnou životosprávou, pohybem a správným výběrem spodního prádla, nic nebrání tomu, aby byla se svými řadry spokojena.

žena dopřát a zařadit ji do denního péstícího rituálu. „Prsa a dekolte jsou symbolem ženské krásy, a proto je nutné této části těla věnovat náležitou péči,“ říká **Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školička GERnétic**. Kůže na dekolte je tenká, protože obsahuje velmi málo podkožní tukové tkáně. Hmotnost prsou ji navíc neustále zatěžuje, stejně jako sluneční paprsky, které kůži vysušují a narušují její pevnost a pružnost. Důsledkem jsou vrásky mezi řadry, povolená pokožka a pigmentové skvrny na hrudi. Na pevnost poprsí mají velmi neblahý vliv radikální redukční kúry a jejich časté opakování. Též jednostranné diety, při kterých se tuková tkáň odbourává příliš rychle, poprsí neprospívají. Výsledkem je ochablá, povolená kůže a pokleslé poprsí. Přihlédneme-li k dalším neblahým vlivům, které přináší náš současný životní styl, je jasné,

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



Navštivte nás na kosmetickém veletrhu „WORLD OF BEAUTY“

15. a 16. března 2019 v Praze na výstavišti PVA EXPO PRAHA – Letňany

Atraktivní program GERnétic:

- Představení NOVINKY 2019 od kosmetiky GERnétic.
- Ukázky ošetření – salonní masky GERnétic.
- Pozornost pro každého návštěvníka.
- Konzultace v péči o pleť.
- Autogramiáda kuchaře Ondřeje Slaniny z pořadu Kluci v akci (pátek 14–15 h.).
- V pátek 15. 3. 2019 od 12.55 hod. na hlavním pódiu SHOW „Gurmánské kosmetické menu à la GERnétic podle kuchaře Ondřeje Slaniny a kosmetičky Aleny Kimlové“.



JAK SE RODÍ „ŠŤAVNATÉ“ BUŇKY

Zima naší pleti nedělá moc dobře, není tedy divu, že v tomto období míváme pocit, že jsme bledé, vypadáme unavenější, bez jiskry. Je to i případ Františky. Tento stav by už brzy mělo změnit ošetření, které ji čeká na Klinice YES VISAGE.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley



Františku čeká neinvazivní kosmetické ošetření YES Care, které by mělo odstranit stopy únavy



Výsledkem ošetření je hladší a pevnější pokožka se sjednoceným tónem, a to vše bez jediného vpichu a nutné rekonvalescence

Tuto část dále podpoří oxygenoterapie. „Působením kyslíku se nastartují regenerační procesy v pokožce, mírně se oloupe kůže z bazální vrstvy, takže se vytvoří nové, šťavnaté buňky, které už čekají na to, až se staré odloupnou. Pleť se tím krásně projasní a reliéfně sjednotí. Ztratí se různé jizvičky nebo barevné dysbalance,“ pokračuje odbornice. K tomuto účelu se používají AHA kyseliny a peptidy, tedy látky, které vyživují pokožku, udržují její hydrataci a stimulují fibroblasty k tvorbě kolagenních vláken. Navíc se aktivuje lymfatický systém a odplavují se zplodiny metabolismu.

VLNĚNÍ A CHVĚNÍ

Potom Františku čeká radiofrekvenční vlnění, opět s cílem obnovy kolagenních a elastinových vláken. Daří se to proto, že radiofrekvenční vlny v hloubce pokožky stimulují jejich novotvorbu, takže se pokožka zpevňuje a současně se předchází tvorbě jemných vrásek.

Posledním krokem ke krásné pleti je ultrazvukové zapravení výživového séra plného aminokyselin, kyseliny hyaluronové, peptidů, vitaminů a dalších blahodárných látek. „Ultrazvukové chvění umožní hlubší pronikání výživných sér a tím intenzivnější hydrataci a regeneraci pokožky. Ideální je, že je možné

Po přivítání v recepci už se naší malé výpravy ujímá MUDr. Zuzana Kolací. Nám, ale především hlavní aktérce dnešní návštěvy, objasňuje, co ji čeká: „Za chvíli vyzkoušíte nové unikátní ošetření YES Care, které vytvořili odborníci Kliniky YES VISAGE a které je tím nejúčinnějším, co můžete své pleti neinvazivní technikou poskytnout. Jde o velmi příjemnou kosmetickou pečující a preventivní proceduru zahrnující čtyři stupně péče, které důkladně vyčistí, zaktivují a vyživí pokožku

podle typu a jejích potřeb. Budete odcházet s krásným pocitem, ale bez jakékoliv nutnosti rekonvalescence.“

INTENZIVNÍ, ALE NEINVAZIVNÍ

Co jednotlivé kroky obnášejí? „Nejdříve pleť podstoupí důkladné hloubkové čištění, při němž se využije podtlak, proud vody a speciální séra,“ vysvětluje paní doktorka. „Vyberou se podle stavu a potřeb kůže, aby ji čištění nepodráždilo.“

DOKONALÁ PLEŤ BEZ JEHEL A SKALPELU VE 4 KROCÍCH



MUDr. Zuzana Kolací vysvětluje, jak bude ošetření probíhat, a ubezpečuje, že bude zcela bezbolestné



První krok - podkladové čištění - je opravdu důkladné, takže Františčina kůže pěkně zčervenala



Při druhém kroku terapeutka Anička provádí oxygenuoterapii, při níž zapracovává účinná séra; už po ní se pokožka krásně projasní a reliéfně sjednotí



Terapeutka postupuje systematicky po ošetřované části a nevynechá ani milimetr, klientka přitom může v klidu relaxovat



Na řadě je už třetí krok: bipolární radiofrekvence, která prohřívá pokožku ve velké hloubce s cílem obnovit kolagenní a elastinová vlákna



Františčina pleť už září, a to ji čeká ještě poslední krok - ošetření ultrazvukem, jímž se do pleti zapraví výživová séra



Ultrazvukové chvění umožní intenzivnější hydrataci a regeneraci pokožky. Ideální je, že je možné vybrat séra podle typu pleti nebo pro různé věkové skupiny



Po zhruba hodině dílo korunuje kolagenová maska na obličej i dekolť, která ošetření stabilizuje, pleť zklidní, zvláční a oživí

vybrat séra podle typu pleti nebo pro různé věkové skupiny," říká dermatoložka.

ČTYŘI KROKY V PRAXI

Po důkladném popisu ošetření a zodpovězení našich otázek se Františka ukládá na lehátko a svěruje se do rukou terapeutky Aničky. Ta začíná pracovat a každý krok znovu popí-

še, aby ošetřovaná věděla, co jí přesně čeká. Bát se ale ničeho nemusí, ošetření je neinvazivní, tedy bezbolestné.

Když všechny čtyři kroky proběhnou, dílo korunuje kolagenová maska, která pleť krásně zklidní, zvláční a oživí. Stejnou masku pak Františka dostává domů, aby se výsledný efekt ještě posílil.

Změna je vidět okamžitě. Pokožka je svěžejší, omlazená, hladší, celkově sjednocená a pevnější. A jak dlouho efekt vydrží?

„Ošetření YES Care nabízí efekty dva: první je patrný hned. Potom zhruba za čtyři týdny začne radiofrekvence působit na fibroblasty - a to bude druhý level," dodává MUDr. Kolací.

MICELÁRNÍ VODA – ANO, NEBO NE?

Tento způsob čištění pokožky na nás vyskočí z mnoha internetových nabídek.

Dozvídáme se, že vytlačuje jiné typy odličovacích přípravků, že Francouzky pověstné svou dokonalou pletí bez lahvičky s touto vodou neudělají ani krok.

Některé blogerky ji popisují dokonce jakou živou vodu. Co si o ní myslí Bohumila Christophová, soudní znalkyně v oboru kosmetické služby?

Hana Profousová, Foto: archiv

Micelární voda má podobné složení jako jiné odličovací přípravky, navíc většinou obsahuje micely, což jsou molekuly tenzidů (povrchově aktivní látky, saponáty) rozpouštěné ve vodě. Přípravek vznikl, aby dokázal v jediném kroku odstranit veškeré nečistoty z povrchu pokožky, včetně make-upu a voděodolných líčidel. Jenže v popisu použití něco chybí. Čistící micely, které na sebe při umývání přilepí nečistoty, by se měly odstranit vodou. Jenže! Skutečnost, že po vyčištění pleti je nutné přípravek z obličeje smýt vodou, protože se v podstatě jedná o saponát, se většinou v návodu na použití nedočteme.

Co jsou micely

Micely jsou kulovitá nebo oválná dutá tělesa, která jsou na vnější straně ideálně propojitelná s vodou a na straně vnitřní s tukem. Jde o molekuly tenzidů (tensit, surfaktant, saponát), což je povrchově aktivní látka. Micely mohou být transportní a čistící. Transportní micely najdeme i v lidském těle, kde fungují jako přepravní systém tukových látek. Biologicky vytvořené micely v těle přepravují tukové látky (jako např. vitaminy) ze střeva dále do organismu. Schopnost druhých micel – čistících – pronikat hlouběji do pokožky nebo transportovat aktivní látky je omezena, protože se rychle rozpadají. Mají však vyšší čistící účinek než transportní.

VODA JAKO Z POHÁDKY



A výsledek? „Průzkumy ukazují, že nesprávné používání micelární vody zvýšilo v posledních letech výskyt periorální dermatitidy,“ konstatuje **Bohumila Christophová** a diví se tomu,

že se spotřebitelky nepozastavují nad tím, jak by „čistá voda jako z pohádky“ dokázala odlišit voděodolný make-up nebo řasenku. „Kdepak by se asi v křišťálové vodě vzaly ‚jarové‘ bubliny s typickými odlesky do růžovo-fialova? Když vezmete lupu a lahvičku otočíte, už to ta čistá studánka rozhodně není!“

Soudní znalkyně dále varuje: „Druhou taktikou jsou obaly a názvy. Lákavý průhledný obal, jemné a příjemné barvy evokují pocit čistoty. A slova jako Pure, Bio, Sensi... Kdo by odolal! Abych byla spravedlivá, musím upozornit, že nejsou všechny micelární vody stejné. Jsou mezi nimi i výjimky s transportními micelami, které se používají po běžném odličení jako tonikum.“

NECHTE SI PORADIT

Určitě nemusíte micelární vodu zavrhnout, ale při nákupu se zajímejte o její složení a myslíte na to, že pořadím, v jakém jsou účinné látky na obalu uvedeny, se řídí i jejich množství obsažené ve výrobku.

Důležité také je správně ji používat. Zbytečné množství tenzidů, které by opakovaně

Nemoc letušek

Periorální dermatitida je chronické recidivující kožní onemocnění, které je charakterizované tvorbou drobných růžových pupínků (papuly) o velikosti 1–2 mm, které se na povrchu olupují. Někdy se můžou objevit i malé puchýřky nebo hněsivé pustulky (zánětlivé pupínky s hnisavou čepičkou). Problém se objeví nejčastěji kolem úst (tedy periorálně – odtud i název), může ale postihovat i jiné oblasti v centrální části obličeje a oblast kolem očí. Kožní změny vynechávají nepostížený úzký lem kolem rtů. Tyto projevy někdy pálí, svědí nebo je nemusíme cítit vůbec. Po odeznění akutního stadia onemocnění zůstávají na kůži přechodně místa se zvýšeným množstvím pigmentu. Toto onemocnění postihuje hlavně ženy mezi 20. a 30. rokem života, může se však vyskytnout v kterémkoliv věku včetně dětí. Poprvé bylo toto onemocnění pozorováno u letušek kvůli jejich vysoké spotřebě kosmetiky.

zůstávaly na pokožce, ji může po čase začít dráždit. Nikdy proto nezapomínejte čistící micelární vodu z obličeje opláchnout vodou. Dobré také je čistící prostředky střídat.

Micelární kosmetika je v kosmetice bezesporu trendem posledních let. Nevěřte ovšem bezhlavě kosmetickým prostředkům třeba jenom proto, že se prodávají v lékárně. Poradte se raději s kosmetičkou, která vám řekne, jak správně micelární vodu používat.

INZERCE



JANSSEN
COSMETICS



WELLNESS TREATMENTS

www.janssen-beauty.cz

NÁVRAT MLÁDÍ ZARUČEN!

Nabídka neinvazivních a miniinvazivních zákroků se neustále rozšiřuje. Efekt určitě mají: někdy je patrný pár dnů, jindy několik měsíců. Chcete navrátit mládí, které vám vydrží až deset let? Cesta k němu vede přes kliniku plastické chirurgie.

Hana Profousová, Foto: Jaroslav Fikota a klinika Esthé



MUDr. Libor Kment

Korektivní dermatologie dokáže vyplnit vrásky, navrátit tvářím objem, dodat pleti zářivost. S přebytky kůže vzniklými v důsledku stárnutí a gravitace si ale neporadí. „Nejúčinnějším způsobem, jak obličej omladit, stále zůstává facelifting s dlouhodobým efektem deset a více let,“ říká **MUDr. Libor Kment** z kliniky Esthé.

JAKO PO KRÁSNE DOVOLENÉ

Možná ještě váháte, zda je pro vás tento zákrok vhodný, vždyť nejste žádná modelka nebo filmová hvězda. Možná byste se divily, kdo tvoří většinu klientek plastických chirurgů. Jsou to ženy (v poslední době i muži) působící na důležitých postech, které chtějí mladě vypadat z profesních důvodů. Jsou to ale i ženy, které nepracují na očích veřejnosti a na operaci buď léta šetří, nebo si na ni vezmou půjčku. Žijí ve velkých městech, ale i na vesnici...

O zkrášlujících zákrocích celebrit se dozvíte, protože se buď samy pochlu-

bí, nebo tento fakt provalí bulvární tisk. „Běžné“ klientky o zákroku spíš pomlčí a často ho tají i před blízkým okolím. Samozřejmě, přece je lepší říkat, že jste odpočinutá, protože jste byla na krásné dovolené, než přiznat, že jde o dílo šikovných rukou odborníka!

NAJÍT SPRÁVNÝ ČAS

Jestli jste už spíš rozhodnutá omlazení podstoupit, ještě to neznamena, že k němu opravdu dojde. První krok, který musíte udělat, je zkontrolovat svoje přání s plastickým chirurgem. Ten vám řekne, zda je pro vás zákrok vhodný, jaký bude jeho výsledek, jestli na něj není příliš brzy, protože pokožka musí být na operaci „zralá“. Až na výjimky nemá cenu nechat si vyhladit obličej před padesátkou. Po tomto věku – a zejména po přechodu – se proces stárnutí zrychlí a výsledek omlazení by byl rychle pryč. Potom by bylo nutné podstoupit ho znovu.

„Zpravidla říkám, že ideální věk pro facelifting je mezi 50. až 60. rokem,“ konstatuje plastický chirurg a hned popisuje, co by vás na sále čekalo. „Operace trvá v průměru 1,5 až 2,5 hodiny a probíhá



Zákrokem plastického chirurga se vyhladily nejen nosoretní rýhy, ale obličej je celkově omlazený



Operaci se dá dosáhnout výrazného omlazení vzhledu. Stav krátce po operaci, kdy jsou jizvy ještě patrné



Součástí faceliftingu bývá odstranění podbradku, což výraz obličej ještě více omladí

v nitrožilní anestézii, tedy určitému typu celkového znecitlivění.“ Doktor Kment se svěří, že se často klienti uspání obávají víc než samotného zákroku. „Obavy jsou ale zbytečné, moderní anestetické metody jsou velmi šetrné. Většinou používáme nitrožilní anestézii v kombinaci s lokální anestézií. Pacient si tedy dýchá sám bez závislosti na přístroji a operace je bezpečná.“ A po celou dobu zákroku pacienta bedlivě sleduje anesteziolog.

SMAS LIFTING VEDE

Při faceliftu vede operátor řez z vlasaté části v oblasti spánku směrem dolů těsně před boltcem. Podle možnosti může jít buď před, nebo za chrupavčím výběžkem vyklenujícím se před zvukovodem. „Dále pokračujeme kolem ušního lalůčku a v rýze za boltcem, kde se asi v polovině boltce stáčí do vlasů. Délka řezu je závislá na potřebném rozsahu operace. Poté se uvolní kůže tváře a krku od spodiny a vyměří se a odstraní nadbytek kůže,“ vysvětluje MUDr. Kment.

Moderní lifting obličej už se nespokojí pouze s odstraněním nadbytečné kůže, ale posunou se při něm a zpevní vazivové svalové podkožní struktury, což je tzv. SMAS (superficiální muskulární aponeurotický systém) lifting. Při něm se povolené podkožní struktury buď nařasí, nebo odstraní. „Nakonec je potřeba pečlivě sešít kožní okraje nitrokožními stehy na viditelných místech a jednotlivými stehy ve vlasech a za boltci. Používají se vstřebatelné i nevstřebatelné materiály. Operace končí přiložením celkového obvazu hlavy, který se po hospitalizaci do druhého dne vymění za elastickou bandáž,“ uzavírá plastický chirurg.

Po týdnu až čtrnácti dnech se klientka zbaví i této „pokrývky“ hlavy a po zhojení jizev začne podle návodu operátora s tlakovými masážemi, aby se následky operace co nejdříve zahladily. Jak dokonale se to podaří, záleží nejen na pooperační péči, ale i na dalších okolnostech, z nichž nejdůležitější je kvalita kůže.

Více na: www.esthe-plastika.cz



BOHATÁ KŠTICE NA POČKÁNÍ

Pevné a hlavně bohaté – taková je představa o kadeřích, které jsou ozdobou každé ženy. Jakmile začnou ubývat a řídnout, přirozeně bijeme na poplach. Naštěstí existuje účinné a rychlé řešení.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Vypadávání vlasů se bohužel netýká pouze mužů. V současné době postihuje až 40 procent žen, pro něž to není jen zdravotní, ale i psychický problém. Ztráta hřívý negativně působí na jejich ženskost a sebevědomí.

KROK Č. 1: NAJÍT PŘÍČINU

Nejdříve je důležité najít příčinu. Může to být stres, genetická dispozice, nevhodná vlasová péče, ale i porucha zvaná androgenní alopecie. I když je tento problém spojený s vysokou hladinou mužských pohlavních hormonů, a trápí tedy především pány, čím dál častěji postihuje rovněž ženy.

Nejprve je tedy důležité zjistit, co za řidnutím vlasů stojí. Obratě se na dermatologa nebo zamiřte do některé trichologické poradny. S největší pravděpodobností vás čeká specializované vyšetření, zaměřené například na štítnou žlázu, lékař dost možná zvaží i možnosti hormonální nerovnováhy.

SAMI SOBĚ DÁRCEM

Jestliže se žádný vnitřní problém neprokáže nebo léčba zůstane bez odezvy, může přijít na řadu moderní a velmi efektivní řešení, jak zahustit prořídle vlasy – transplantace. Dříve šlo o poměrně náročný a bolestivý úkon trvající celé hodiny. Nyní se tyto zákroky dělají roboticky. Jaký je postup? Z oblasti, kde máme genetickou predispozici pro silné a pevné kadeře (zpravidla je to v týlu), se odebere až 3000 vlasových cibulek (folikulů). Přenosem se nezmění jejich schopnost tvorby vlasové struktury, takže o nový porost je postaráno. Transplantace probíhá v lokální anestezii a není nutná hospitalizace. Jediným „důkazem“, že jste podstoupili transplantaci vlasů, budou vaše bohaté kadeře, protože miniaturní vpichy se rychle zacelí.

Nemusíte se bát ani bolesti nebo poškození pokožky. Robotický zákrok je pro kůži mnohem šetrnější a výsledek dokonalejší než při ručním přenosu vlasových cibulek. „Transplantace vlasů roboticky asistovanou metodou přístrojem ARTAS® představuje zákrok s trvalým a celoživotním efektem,“ říká Lenka Kašpaříková z vlasového centra Clinical Hair & Health a dodává, že pokud se pro něj rozhodnete ve správné chvíli po konzultaci s lékařem, pak jej už nebudete muset nikdy v budoucnosti absolvovat.



INTERBEAUTY PRAGUE

WORLD OF BEAUTY & SPA 2019

VELETRHY KOSMETIKY, KADEŘNICTVÍ A NEHTOVÉHO DESIGNU

Kateřina Kasanová
MISS CZECH REPUBLIC
2017

15. – 16. 3. 2019

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

Více informací a zlevněné vstupenky na www.veletrhkosmetiky.cz

 **INTERBEAUTY PRAGUE**

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNER

 MISS
CZECH
REPUBLIC

MÍSTO KONÁNÍ

 PVA
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR

 IBF

OFICIÁLNÍ VOZY

 Ford
Go Further

CHCETE DO SALONU PŘILÁKAT NOVÉ KLIENTY? ZAČNĚTE PROFESIONÁLNÍM WEBEM



Lucia Krívdová,
zakladatelka Salony-krasy.cz

Jmenuji se Lucia, pracuji jako marketingová konzultantka a již 12 let provázím své klienty pro mě tím nejkrásnějším světem. Světem krásy. Krásu nevnímám jako povrchní záležitost, ale jako významný přínos. Věřím, že krása je naší osobní značkou a dokáže beze slov vyjádřit, kým jsme. Posláním profesionálů na krásu je hýčkání zákazníků a péče o ně.

A stejně jako oni, i já dělám vše pro to, aby byly výsledky mé práce vidět, a denně pomáhám lidem v oboru krásy, kteří chtějí oslovit nové klienty a také se před nimi profesionálně prezentovat. Pravidelně vás budu informovat a vzdělávat, abyste i vy malými krůčky vylepšili svou online prezentaci, která povede k novým klientům a lepším výsledkům.

Lucia Krívdová, Foto: archiv

Máte pocit, že jsou webové stránky vašeho salonu již dávno po záruce? Připadá vám váš web staromódní, prázdný a neláká klienty, takže se jím raději nikde nechlubíte?

Odpověděli jste alespoň jedenkrát „ano“? V tom případě si můžete být jisti, že **přicházíte o klienty, a tím pádem také o příjem.**

Představte si, že je váš web dveřmi do vašeho salonu, kterými k vám klient vstoupí. Přejete si, aby klienti vešli i do reálného salonu, nebo je raději pošlete ke konkurenci? Obsah webu musí být jednoduchý a přehledný, aby uživatel webu našel hledané informace a ideálně se k vám ihned objednal.

ZA VŠE MLUVÍ I ČÍSLA PRŮZKUMU SPOLEČNOSTI ADOBE, KTERÝ ODHALUJE:

38 %

lidí přestane web používat (proklikávat a číst), pokud je design webu neatraktivní a bez obrázků

39 %

klientů z webu odejde, pokud se nenačtou obrázky

Zdroj: Adobe.com

V dnešní poradně se budu snažit odhalit **nejčastější chyby a omyly webových stránek salonů**, které nepracují ve váš prospěch, a nabídnu vám **pár tipů**, jak je odstranit a jak proměnit náhodné návštěvníky na reálné klienty (= konverze).

K vytvoření prvního dojmu, který se vryje novým návštěvníkům webu hluboko pod kůži, máte jen několik vteřin, proto se ujistěte, že na první pohled zaujmete. Je pochopitelné, že nejste odborníkem na tvorbu webových stránek, ale je nesmírně důležité vědět, o co si říct webdesignerovi nebo programátorovi.

DOMOVSKÁ STRÁNKA JAKO NÁSTROJ PRO UPOUTÁNÍ A KONVERZI

Domovská stránka je tou nejdůležitější v rámci vašeho webu. Proto ji musíte důkladně připravit na těžkou práci, kterou udělá za vás.

Stránka by měla být natolik jednoduchá a jasná, že informuje všechny, kteří ji navštíví, o tom, **kdo jste, co nabízíte a proč jste výjimeční** (tedy proč se mají objednat

právě k vám, a ne ke konkurenci). Pokud návštěvníky nezaujmete, jednoduše ze stránek odejdou jinam.

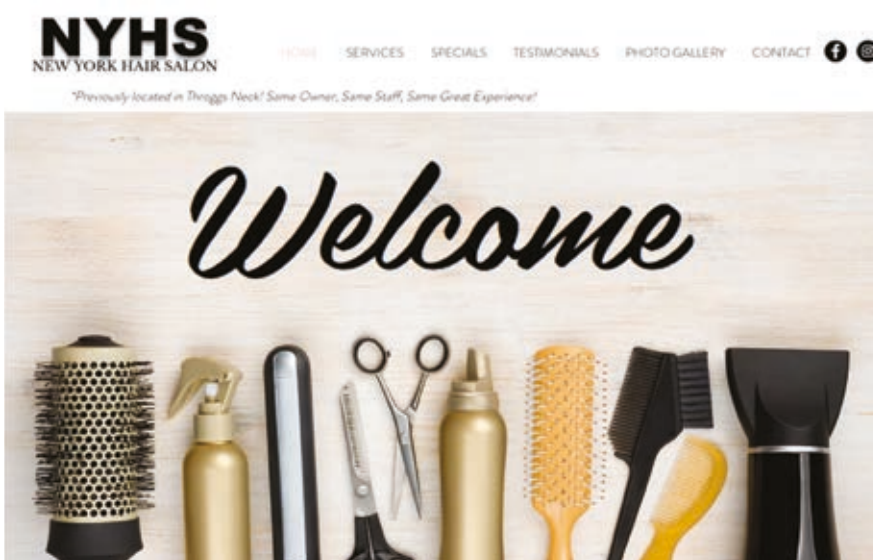
JAK UDĚLAT Z OBYČEJNÉ WEBOVÉ STRÁNKY WEB, KTERÝ NÁVŠTĚVNÍKY ZAUJME?

- Používejte nadpisy a důležité informace zvyrazněte
- Pište strukturovaný text – odrážky a číslování – usnadňují vnímání textu
- Používejte mezery a bloky pro jednotlivé sekce. Máte dostatek místa, proto obsah webu zbytečně nenahustíte
- Zaujměte poutavým obsahem – lidské oko reaguje na fotky a videa mnohem snáze, proto je upřednostňuje před textem
- Zjednodušte navigaci, abyste návštěvníky přiměli k prozkoumání dalších podstránek webu. Prolinkujte informace o konkrétní nabídce nebo členech týmu či sekcích (kategorie služeb, kontakt)

11 TIPŮ PRO WEBOVÉ STRÁNKY KOSMETICKÝCH SALONŮ A KLINIK

1. Stránky musejí být responzivní (= přátelské pro zobrazení na PC, mobilech a tabletech)

Není náhodou, proč jsem toto pravidlo uvedla jako tip číslo 1. Statistiky dokazují, že si



Stránka musí lákat k prozkoumání dalších sekcí. Stejně jako ukázka výše (zdroj: nyhsalon.com)

více než **50 % uživatelů prohlíží váš web na telefonu nebo tabletu**. Pokud web není těmto zařízením uzpůsoben, návštěvníka velmi pravděpodobně ztratíte, protože z webu odejde.

Nejste si jisti, jestli je váš web „přátelský“ k mobilům?

Jednoduše si svůj web zobrazte na mobilu. Upraví se jeho vzhled (kaskádovitě) a je dostatečně čitelný? Je snadné kliknout na tlačítko, nebo vám to dělá potíže?

2. Méně je více

Toto pravidlo platí i pro webové stránky. Zbytečně je nepřehlcujte. Doba je moc rychlá na to, aby návštěvníci hledali informace několik minut, a nakonec stejně nenašli to, co hledali. Sami si zodpovězte, co asi běžný návštěvník vašeho webu očekává – předpokládám, že u **potenciálních klientů** to bude prozkoumání služeb, interiéru a referencí a u **stálých klientů** zase rychlé vyhledání kontaktů – e-mail a telefon, případně objednání online nebo cena.

3. Fotogalerie a fotografie salonu

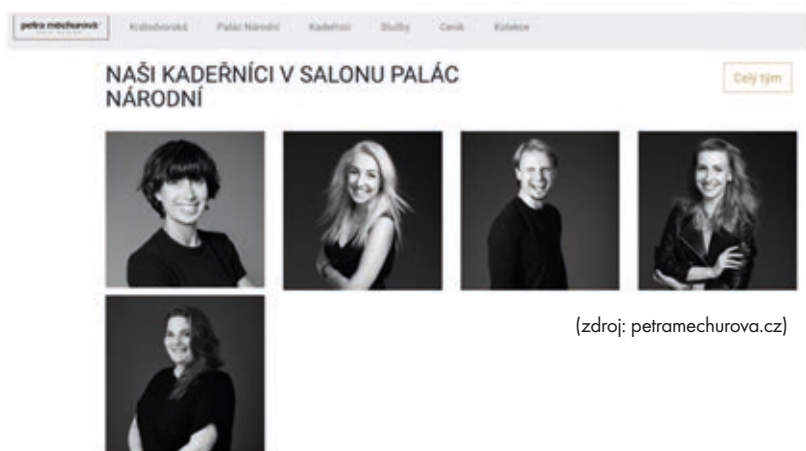
Fotografie návštěvníkům dokáží zprostředkovat atmosféru vašeho salonu. Dozví se prostřednictvím vašich stránek, jak to u vás vypadá, na jakém lehátku budou během ošetření ležet a zda se ve vašem salonu budou cítit příjemně? Že ne? Pak je čas to napravit. Profesionální fotografie salonu jsou základ, který není radno podcenit, váš salon totiž mohou proměnit jako mávnutím kouzelného proutku z obyčejného na fantastický. Amatérské fotografie salonu foceně mobilem nemají na webu co dělat. Poskytujete profesionální služby a měli byste se stejně i prezentovat.



Neodmyslitelnou součástí webu je i foto týmu, viz ukázka:

mě jednoznačně jeden z nejcennějších tipů. Fotograf vidí prostor v jiných úhlech

se tak riziko, že klient na termín zapomene, a vám tím pádem utečou peníze.



5. Ceník

Podle statistik Salony-krasy.cz je **ceník třetím nejvyhledávanějším výrazem**, který se týká salonu. Umístěte ho na web, abyste vaše návštěvníky obeznámili, v jaké cenové hladině se vaše služby pohybují a co mohou očekávat, a také co uvedené ošetření obsahuje. Takový ceník je zároveň i hezkým a stručným výpisem všech vašich služeb na jednom místě.

Pokud ceník online nemáte, určitě byste na tomto bodě měli zapracovat a následně své návštěvníky informovat. Chcete přeci mít s klientem korektní a transparentní vztah, nebo ne?

6. Reference stálých klientů

Potenciální klient si pečlivě prošel vaše služby, interiér i ceník. Třešničkou na dortu pro něj mohou být recenze vašich klientů, kteří váš salon navštěvují pravidelně. Stačí tři reference, které dokonale vystihnou váš přístup, atmosféru v salonu, výsledky práce apod. Jak je hezky prezentovat na webu? Co třeba nějak takto?

Reference

” Děkuji Vám moc za péči, kterou jsem u Vás dostala. Všem doporučuji Premier clinic. “
Aneta Č.

- Odstranění tetování laserem -

” Celý život mám problém s nadváhou a s přibíráním na bocích a stehnech. Celá situace se zhoršila ještě po 2 dětech. Děkuji klinice Premier clinic za vynikající práci a celému týmu za starostlivost “
Pavína W.

- Tumenescenční liposukce -

[Další nezávislé recenze naleznete zde.](#)

Zdroj: premier-clinic.cz



(zdroj: slimfox.cz, foto: Andrea Bratrů Velnerová - ocimafotografa.cz)

Ani v tomto případě se nemusíte bát, že vaše fotografie k textům na blogu nebo k popisům ošetření zruinují. Jak si je pořídit?

- **Placené fotobanky:** Zde můžete pořídit balíčky fotek se slevou. Upozorňuji však, že nad jejich výběrem pravděpodobně strávíte nějaký čas. Proč? Je důležité se přesvědčit, že stejné fotografie, které jste si vybrali, nepoužívá web vaší konkurence nebo salonu ve vašem okolí.

- **Profesionální nafocení salonu:** Pro

a barvách. Investice se rozhodně vyplatí, protože je dlouhodobá. Fotografie budete používat na webu, FB a Instagramu a zprostředkují nepřekonatelnou touhu salon navštívit.

4. Objednání online

Online rezervační systém je pro salon zcela zásadní, i když se vám možná jeví jako zbytečná investice. Je jednoduchý na instalaci na web, nestojí mnoho a je připraven za vás vyřešit objednávky i o víkendu, během nemoci nebo během dovolené. Navíc klientům termín připomene za vás, minimalizuje

7. Buďte k nalezení

Jste si jistí, že je jednoduché váš salon na webu najít? Jste dostupní pro uživatele, kteří vás hledají online, nebo spoléháte jenom na lidi, kteří projdou kolem? Pokud jste zvolili druhou možnost, pak děláte velkou chybu. Až **30 % klientů ročně opouští salony krásy!** Číslo je alarmující a upozorňuje, že nemůžete spoléhat na to, že v současnosti máte práce nad hlavu.

Lidé v současnosti vyhledávají služby online. Služby v oblasti krásy a relaxace nejsou výjimkou. Registrujte proto web v online katalozích, některé nabízejí registraci zdarma. U některých si stojí za to připlatit, udělají práci za vás a váš web ukáže cíleně zákazníkům, kteří se o dané služby zajímají. Chcete vědět, co všechno musí váš web obsahovat, abyste potenciální klienty přivedli fyzicky jednoduše a bezpečně až k vám do salonu?

JAK NASMĚROVAT NOVÉ KLIENTY DO VAŠEHO SALONU?

- Pro ty, kteří přijedou autem, nezapomeňte uvést přesnou adresu a navigaci
- Je salon blízko banky, pošty, zastávky? To vše musí být součástí adresy na webu
- Máte salon ve velkoměstě? Vždy uveďte název nejbližší zastávky MHD
- Je dostupné parkování? Uveďte nejbližší parkovací možnosti + ceník parkování (zvýhodněné parkování pro vaše klienty)

8. Otevírací doba

Pracujete i o víkend? Skvělé, může vám to přinést plusové body. To vše na webu rozhodně uveďte. Objednání online a kontaktní údaje (telefonní číslo, e-mail) by měly být výrazně uvedeny v horní a dolní části webu, **nenuťte uživatele přemýšlet**, navigujte je těmito viditelnými prvky.

9. Speciální akční nabídky a poukazy

Uživatelé prokazatelně milují speciální nabídky! Nechcete poskytovat slevy? Nabídky nemusejí nutně znamenat slevy. Mohou to být dárky či pozornosti v podobě malé masáže zdarma, delšího ošetření, nabídky pro VIP klienty, dnu otevřených dveří, časově limitovaného ošetření, produktů atd.

10. Výzva k akci

Zvládli jste postavit web se základním obsahem pro přilákání návštěv? Pak je čas tyto návštěvy proměnit na klienty. Potřebujete, aby se **potenciální klienti změnili na vaše klienty**. **Výzva k akci** je výraz, který znamená, že uživateli webu ukážete, co následuje dál neboli co má na webu udělat.

Proto na web umístěte „Výzvy k akci“ (tlačítka s odkazem na podstránku, zvýrazněný text), např. objednejte se na konzultaci, zašlete nám dotaz, zeptejte se nás, ohodnoťte nás, zavelejte si pro termín atd.

11. Uživatelská zkušenost

Jak se uživatelům pracuje s vaším webem? Najdou ty pravé informace na místě, kde je očekávají? Jak jsou sepsané informace? Dejte si pozor na to, že jsou hrubky penalizované Googlem a strohé texty nepřinášejí uživatelům dostatečné informace, proto vaše stránky Google uživatelům nedoporučí (nebudou se zobrazovat tak vysoko ve výsledcích hledání). Pokud si ohledně psaní textů nejste jistí, najděte si copywritera, který vaše texty vyladí stylisticky i obchodně (pokud ho o to požádáte). Investice je opět dlouhodobá a texty si můžete nechat zpracovat postupně. Vždy mějte na paměti, že písmo musí být dostatečně čitelné pro zobrazení na PC, mobilu i tabletu. K textu nezapomeňte připojit výzvu k akci. Co teď? Z návštěvníka stránek se snadno stane nový klient.

DOBRÁ RADA NA ZÁVĚR

Práce na webových stránkách salonu nikdy nekončí, vždy přidávejte novinky, sezonní i akční nabídky, představte nové přístroje v salonu, nové značky nebo třeba nového člena týmu. Novinky se najdou vždycky.

Máte potíže s vývojem webu nebo s jeho obsahem a prezentací a nevíte, jak dál? Napište mi na lucia@salony-krasy.cz, ráda pro vás toto téma zpracuji v dalším vydání.

INZERCE

MODERNÍ DEPILOVACÍ S CUKROVOU PASTOU!

Cukrové epilační pasty Alexandria Professional® si zachovávají konzistenci a dobře se s nimi pracuje. Tvrdost pasty si můžete upravit speciálním přípravkem pro změkčení cukrové pasty KiSS Adjuster. Všechny produkty Alexandria Professional® jsou přírodní, šetrné k životnímu prostředí a veganské.

www.charde.cz



A woman with long, wavy blonde hair and a red flower in her hair is wearing a long, flowing red gown. She is posing elegantly against a dark red background. The gown has a long train that pools around her feet.

VEČER TO ROZTOČÍME, DRAHOUŠKU!

Těšíte se, až vyrazíte na taneční parket,
počítáte s tím, že to konečně roztočíte
a užijete si bouřlivý večer? Jak se připravit,
abyste zářila jako hvězda večera? Jaká
budete na fotkách z večírku?

Františka Těšínská, foto: archiv firem

Každý vizážista vám potvrdí, že než se nalíčíte, je potřeba pleť připravit. Rozhodně k tomu ale nepatří opravy obličeje dvě hodiny před odchodem.

Po škrubání obočí nebo vymačkávání pórů můžou zůstat stopy, na které by nemusel stačit ani korektor. Naplánujte si je aspoň den nebo dva dny předem. Úpravu obočí usnadňují voskové speciálně tvarované pásky. Nechtěně chloupky zmizí za sekundu, a to i ty nejméně viditelné. Majitelky nenápadného nebo již prošedivělého obočí si můžou nechat obarvit obočí u kosmetičky, ale s trochou šikovnosti a správným výběrem odstínu to jde i v koupelně.

ZBAVTE SE NÁNOSŮ BUNĚK

Největší ozdobou každé ženy i muže je pleť, ale jen tehdy, když je dokonale hladká a zářivá. Raději než na peeling s hrubými zrníčky vsaďte na ovocné kyseliny – AHA. Milují je celebrity, protože kamery a fotografie neúprosně odhalují vše a tahle porce péče udělá dokonalý úklid na pleti. Nechte je působit přes noc, kdy zbaví povrch pleti zrohovatělých buněk. Ráno vás v zrcadle mile překvapí pohled na sametově rozjasněnou a lehce vypnutou tvář. Ještě lepší výsledek bude, když začnete „olupovat“ odumřelé buňky o čtyři dny dřív.

BEZ HYDRATACE NEODCHÁZEJTE

Vizážisté ji doporučují jako první krok k dokonalému líčení. Před významnou událostí rovnou vsaďte na séra nebo boostery, což jsou silně koncentrované dávky hydratace. Okamžitě působí a pleť zvláční na celý večer. Pokud si vyšetříte 20 minut, dopřejte si pleťovou masku. V klidu se natáhněte a odpočívajte. Vše se dokonale vstřebá. Nezapomeňte také na dekolť, tím se budete cítit

možná také pochlubit v plesových šatech. Skvělá jsou liftingová séra, která ho perfektně vypnou.

TVÁŘÍ V TVÁŘ

Silnou vrstvou make-upu nic nevylepšíte, navíc, při zátěži večera může stékat po tváři a také by mohl zanechat stopy na šatech a nejenom na těch vašich. Raději vsaďte na krycí korektory a podkladové báze, takzvané primery. Mžikem zmizí velké póry a barevné nesrovnalosti, dokonce i drobné vrásky. Až na toto hladké „plátno“ pak rozeřete lehký rozjasňující make-up na partie lících kostí, nad rtem i nad obočím. Využijte klidně i CC krém nebo BB krém, který dodá tváří zářivý dojem.

Využijte moderní líčidla

Rozjasňovače, highlightery, pudrové nebo krémové se rozstírají na lícni kosti směrem ke spánku. Kolem očí nalepte kamínky Swarovski podle vaší fantazie. Na bouřlivém večírku je dovoleno skoro vše.

Změňte tvar obličeje

Tmavým pudrem nebo make-upem můžete upozadit to, co třeba příliš vyčnívá, například širší tváře nebo větší podbradek. To, co na obličeji chcete „zeštíhlit“, upozadit, překryjte tmavším, ostatní partie zvýrazňujte světlým odstínem. Nikdy nezapomeňte na tvářenku.

Mrkněte na to

Kouřové nalíčení očí vždy vypadá sametově a propůjčí vaši tváři osobní tajemné kouzlo. Důležité je pečlivě rozeřít tmavší barvy šedé, hnědé, purpurové, tmavě zelené, uhlavě šedé a modré u kořínků řas a postupně směrem nahoru k obočí je zesvětlovat.

Letos se nosí různé tvary očních linek, dokonce i dvě na jednom víčku, jednu můžete vést kolem řas a druhou v ohybu víčka. Fantazii se meze nekladou. Pokud jsou vaše oči menší, vedte vždy linku směrem ven, abyste oko neuzavřely.

Pokud použijete barevnou tekutou linku, můžete ji lehce rozmáznout směrem k vnějšímu

FOTKY Z PÁRTY

K večírkům a plesům patří líčení, které obstojí před objektivem. Každé nalíčení může v různém světle vypadat úplně jinak. Jaké jsou nejlepší triky?

- Blesk fotoaparátu zvýrazňuje růžovou v základu make-upu a pudru, proto využijte raději žlutý podtón. Tvář se zdá být bledší než zbytek těla, vyberte proto make-up, který bude odpovídat vaší přirozené barvě pleti na hrudi a na krku než na tváři. Nezapomeňte na rozeřnění make-upu pod čelisti. Teplejší tóny pomůžou předejít mdlému vzhledu.

- Použijte matné oční stíny a matnou tvářenku, přípravky s leskem vyvolají na fotografii dojem mastné pleti.

- Dejte si záležet na vymalování rtů. Použijte nejdříve konturovací tužku a pak špičkové, kterým nanese rtěnku. Zdůrazněte střední část horního rtu tím, že použijete lesk na rty nebo světlejší odstín rtěnky. Pro plný tvar naneste na střed horního rtu pudr s leskem. Vyhněte se béžovým a hnědým odstínům rtěnky.

kraji obočí, bude trvanlivější než při klasickém pudrovém kouřovém looku.

Obočí musí být perfektní

Nesmí nikdy vypadat neupraveně. Pokud chcete slyšet „wow“, jednoduše vytvářejte obrys obočí pomocí tužky a pak jej zvýrazněte pudrem. K završení využijte řasenku na obočí, která vše zafixuje.

Pusa jako malovaná

Nalíčit perfektně a trvanlivě rty lze během několika vteřin s pomocí fixu. Letos letí matné rtěnky ve fialovém, čokoládovém, modrém a bordó odstínu. Vytvoří hedvábný závěr na rtech, přesto je nevysušují.

K DOBRÉ PŘÍPRAVĚ PŘED VELKOU UDÁLOSTÍ ROZHODNĚ NEPATŘÍ OPRAVY OBLIČEJE DVĚ HODINY PŘED ODCHODEM.

HRAJTE PRIM ANEB VÝJIMEČNÉ VYCHYTÁVKY

1 Vysoce koncentrovaný booster s osvěžujícím gelovým složením dodá pleti vlhkost, aktivní látky ji zklidňují, regenerují, je vhodný pod make-up – Intenzivní hydratační booster, Essenté, 735 Kč

2 Černá podkladová báze s aktivním uhlím se při kontaktu s pletí promění na průsvitnou. Vyhladí drobné nedostatky a sjednotí tón. Používá se před nanesením make-upu. Zvýšíte jeho odolnost, neuvídíte ho v pórech ani ve vráskách, prodloužíte jeho působení – Zmatňující báze pod make-up, Dermacol, 299 Kč

3 Jak píрко lehoučký barevný fluid s SPF 18 a filtrem, rozjasňuje, vyhlazuje i vyživuje pleť, chrání před znečištěným ovzduším, splní všechny požadavky na dokonalý vzhled pleti – Make-up, MasterCreation, Giordani Gold, Oriflame, 549 Kč

4 Měkké a dlouhotrvající složení a snadná aplikace pro strobing (praktické balení do kabelky), zvýrazní vybrané partie obličeje a vytvoří zářivé akcenty (pod obočí, hřbet nosu, na lící kosti, nad rty nebo na okraj spodního rtu) – Krémový rozjasňovač v tyčince, Alcina, 450 Kč

5 Unikněte stereotypu, nanášejte vybraný odstín na zaschlou černou řasenku. Vysoká koncentrace pigmentů a perleťových částic se modelují přímo na řasách a zaručuje výdrž, na výběr ze 4 odstínů – Big Color Lash Top Coats, Lancôme, 390 Kč

6 Laky na rty s bohatě pigmentovanou temně vínovou, tajuplnou modrou nebo nude s vysokým leskem a precizním aplikátorem – Lip Lacquer Machinist, NYX, 209 Kč

7 Rozjasňující paleta na obličej Be a Light palette, technologie rozptýlení světla jako filtr redukuje nedokonalosti na pleti – Becca, 1250 Kč

8 Zahnutá černá oční linka ve fixu: zahnutým aplikátorem vykouzlíte plnější a preciznější linku pro svůdný pohled, pro dojem bohatých řas lze nanést mezi jednotlivé řasy a pak doladit řasenkou – Sensational Liner, Maybelline, 200 Kč

9 Mikroskopická mlha s třešňovou vůní v cestovním balení do kabelky dokáže udržet make-up krásný po celý večer (a noc), až 16 hodin – fixační sprej All Nighter Setting Spray Cherry, Urban Decay, 900 Kč



VITAMIN C PRO HARMONII VE VAŠÍ PLETI

Intra vitam

Vitaminy jsou pro zdraví člověka nezbytnou nutriční složkou. „Vita“ znamená život a odtud tyto mikronutrienty dostaly i svůj název. A během života (lat. *Intra vitam*) bychom měli dbát na jejich vyvážený přísun, neboť, ač jsou to látky nízkomolekulární, hrají v lidském organismu řadu zásadních rolí: plní funkci katalyzátorů biochemických reakcí tak, aby výsledný stav byl rovnovážný, podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků i cukrů. Existuje více jak 10 základních typů vitaminů, z nichž si lidské tělo umí samo vyrobit jen malý podíl. Většinu musíme tělu dodávat právě ve stravě, nebo prostřednictvím vhodně zvolených doplňků stravy. Pro podporu zdravé pokožky můžeme sáhnout i po vitaminových sérech a krémech.

Vliv vitaminu C na zdraví kůže

K podpoře zdravé pokožky přispívá celá řada vitaminů (skup. B, E, D, K aj.) a minerálů (zinek, selen, hořčík aj.), ale jednoznačné prvenství zaujímá vitamin C, který je potřebný pro metabolismus aminokyselin hydroxylysinu a hydro-

xyprolinu, čímž se podílí na syntéze kolagenu – základní bílkoviny pojivové tkáně. S odpovídajícím množstvím kolagenu je zaručena pevnost a pružnost pleti. Vitamin C patří rovněž mezi významné antioxidanty, vylučuje totiž volné radikály – zmírňuje dopad reaktivních forem kyslíku, dusíku a organických látek, které kůži poškozují. Tímto mechanismem potlačuje nadměrnou tvorbu vrásek a udržuje pleť projasněnou a elastickou. Nejen to, jak se stravujeme a v jaké psychické pohodě se cítíme, ale i vlivy vnějšího prostředí mohou zanechat známky na naší kůži. A opět je tu bojovník vitamin C: pomáhá při hojení ranek, eliminuje výskyt hnědých skvrn (snižuje produkci kožního barviva melaninu a zesvětluje pleť), účinně přispívá k regeneraci kůže a ochraně před škodlivými účinky znečištěného životního prostředí, slunečního záření či nikotinu.

Možné příznaky nedostatku vitaminu C na kůži:

- Suchost a drsnost
- Zašedlý odstín

- Časté modřiny a rozšířené červené žilky (při deficitu vitaminu C ztrácejí stěny krevních cév pevnost a snadno praskají)
- Zánětlivé defekty, akné a jejich pomalé hojení
- Lámavé a třepící se vlasy a nehty
- Zvýšená tvorba vrásek
- Zvýšená tvorba pigmentových skvrn

Oddalte zbytečné stárnutí pleti

Zvyšte účinnost vaší péče o pleť a zapojte do svého každodenního rituálu účinný produkt s vitaminem C. Podpoříte tak syntézu kolagenu, nastavíte ochranný štít proti poškození volnými radikály a zpomalíte známky stárnutí. Kvalitní kosmetické prostředky a séra obsahují 10–20% vitaminu C. Zároveň pamatujte na zdravý životní styl, dostatek tekutin i spánku.

Zkomponujte své pleti harmonickou symfonii z tónů, které jí líbě znějí! A začněte pěkně od základního „tónu C“!

INZERCE

Odhal zářivost své pleti.

20% Vitamin C. Maximální účinná síla. 100% pro Tebe.

Exuviance®



NOVÉ Exuviance AF Vitamin C²⁰ sérové kapsle

- Zesvětlují vzhled tmavých skvrn
- Vyhlazují jemné vrásky
- Dodávají pokožce objem a pevnost

www.exuviance.cz

Minisoutěž

Odpovězte správně na soutěžní otázku a získáte vzoreček kapslí přípravku AF Vitamin C²⁰ Serum.

Vzorečky budou odeslány účastníkům soutěže, kteří nám zašlou správnou odpověď mezi prvními deseti.

Odpovědi zasílejte na e-mail info@exuviance.cz

Soutěžní otázka:

Jakou patentovanou látku obsahují jednorázové kapsle Exuviance s vitaminem C ke zpevnění pokožky?

Nápověda: www.exuviance.cz

K objednání u našich partnerských salonů, nebo na e-shopu www.neostrata.cz

TOP 5 ZEŠTÍHLŮVACÍCH METOD



Opět jste se – jako vždy – na prahu nového roku rozhodla, že tentokrát půjde ručička vaší váhy radikálně dolů? Máme pro vás tři rady: zaměřte se na zdravý jídelníček, víc se hýbejte a – každý den se nevažte.

Hana Profousová, Foto: KP Medical
a Shutterstock

Odborníci se shodují v tom, že zjišťovat stav shazování nadváhy každý den je kontraproduktivní a přináší to ztrátu motivace. Vás přece nezajímá každé dekol! Vy chcete, aby na vás okolí obdivně pohlédlo a řeklo: Jak to děláš, že jsi tak štíhlá? Není to sice jednoduché, ale je to možné.

LIPOLÝZA VS. LIPOSUKCE

Pokud ve svém jídelníčku omezíte cukry a bílou mouku, budete víc chodit, občas si třeba i poskočíte ve fitku, ale výsledek vás stejně neuspokojí, máte ještě jednu možnost: zvolte některou z metod na formování postavy. Počítejte ovšem s tím, že se takto dají řešit faldíky, které zbyly po všech vašich snahách o zhubnutí. Rozhodně nezlikvidují větší množství kil navíc.

Možností na výběr je docela hodně. Často se jim říká neinvazivní liposukce, ale nedejte se zmást. Nejde o klasické odsátí tuku, ale o jeho rozrušení tak, aby následně tělo opustilo metabolickou cestou. Jedná se o lipolýzu, tedy odbourávání tuku.

Tukové buňky k zeshitlení můžeme donutit mechanicky, teplem nebo chladem. Protože i po zákroku všechny tukové buňky zůstávají nadále v těle, jen „zhubnou“, je jasné, že to nefunguje tak, že si jednou skočíte na některý ze zákroků a budete už pořád jako proutek. Chce to pravidelnost. A ta přináší skvělé výsledky. Jak často ošetření opakovat? To záleží na způsobu, který zvolíte. V každém případě oceníte i další výhodu: bezbolestnost zákroku.

Co je lipolýza

Lipolýza je odbourávání tuku uloženého v tukových buňkách. Během tohoto procesu se do krevního oběhu uvolňují volné mastné kyseliny a krev je rozvádí do celého těla. Dochází ke ketóze, což je metabolický stav, kdy játra přeměňují tuk na mastné kyseliny a ketolátky, které organismus může využít jako zdroj energie.

ROZCVIČKA TUKOVÝCH BUNĚK

Lipomasáž LPG Endermologie od francouzské firmy LPG si oblíbili lidé po celém světě. Metoda spočívá na principu mechanické stimulace kožní tkáně. Touto „gymnastikou“ buněk se nastartuje jejich přirozený metabolismus, který se věkem zpomaluje, rozpohybuje se lymfa a podpoří štěpení tuků v podkoží. Mechanické stimuly navíc účinně regenerují kůži a odstraňují celulitidu.

Jak celý systém funguje? V hlavici přístroje se pohybují klapíčky, které hnětou kožní řasu nasátou dávkovaným vakuem. Ideální je absolvovat deset procedur minimálně

dvakrát týdně, potom se doporučuje zařadit jedno ošetření měsíčně.

TEPELNÉ ŘEŠENÍ

Médiem na likvidaci tuku v tomto případě může být buď radiofrekvence, ultrazvuk nebo laserové paprsky.

Radiofrekvenční lipolýza díky intenzivnímu tepelnému efektu kromě likvidace tukových buněk současně vypíná kůži a vyhlazuje celulitidu. Podobně fungují ultrazvukové vlny, které rozruší tukové struktury tvořící ochranu tukové buňky. Ty pak „vypustí“ svůj obsah a zmenší se. Na stejném principu jsou založeny i způsoby vyprázdnění tukových buněk laserovými paprsky. Laser je ohřeje, takže jsou prostupnější. Zkapalněný tuk potom buňku opustí a odejde z těla metabolickou cestou. I v tomto případě je výhodou zpevnění kůže a odstranění celulitidy.

V praxi se často objevují účinné metody kombinující rovnou dvě média: např. infračervené světlo a radiofrekvence nebo pulzní masáž a mechanická stimulace. Chcete-li dosáhnout dobrých výsledků v krátkém čase, doporučuje se šest návštěv v průběhu dvou týdnů.

BUNĚKY U LEDU

Remodelace postavy chladem se nazývá kryolipolýza. Při ní se hlavice přístroje přiloží na ošetřovanou lokalitu a vakuem se do nástav-

Zlatá pětka na formování postavy

1. LPG Endermologie
2. radiofrekvence
3. ultrazvuk
4. laser
5. kryolipolýza

ce vtáhne tukový polštář. Tukové buňky se pak rozpouštějí zmrazením na - 8 °C. Mezi nástavce a kůži se umísťuje těsnění, které chrání pokožku před podchlazením. Ošetřovaná osoba tak pociťuje jenom mírný chlad.

Působí se při tom pouze na tukové buňky, takže nehrozí poškození kůže, nervů, cév ani vnitřních orgánů. Efekt je viditelný hned po jednom ošetření a v průběhu několika měsíců dále narůstá. Maximální účinek se projeví zhruba tři měsíce po zákroku. Podle očekávaného výsledku se doporučují tři procedury v intervalu šesti týdnů.

Ať už si vyberete jakoukoliv metodu, vždy je vhodné doplnit ji o lymfodrenáž, která umožní rychlejší odchod obsahu rozbitých tukových buněk z těla.

„Požírač tuku“

Novinku v systému LPG Endermologie představuje čaj Bio Minceur. Nabízí 14denní program doplňující a zefektivňující celý systém na formování postavy. Jeho popíjení podporuje trávení (díky zázvoru a skořici), odbourávání tuků (guarana, zelený čaj), odvodnění (kopřiva a fenýkl) a tedy vytoženou ztrátu hmotnosti.



NOVĚ VYŠITÉ MLÁDÍ

Thread lifting neboli niťový lifting se v posledních letech dostal mezi oblíbené omlazovací zákroky pro svou miniinvazivnost a dlouhodobý efekt.

Hana Profousová, Foto: BeEliteClinic a Shutterstock



Níť se zavádějí do podkožní tukové vrstvy s cílem zvednout měkké tkáně a vypnout povadlou kůži, vytvořit objem (např. v oblasti lícních kostí), podpořit růst sítě kolagenních vláken a aktivovat lokální prokrvení.

Čím více se o niťovém liftingu a jeho schopnostech omlazení a tvarování nejen obličeje, ale i dalších částí těla mluví, tím se objevuje víc otázek od žadatelek o tento zákrok. Funguje? Jak dlouho vydrží? Je bezpečný? O zodpovězení těchto dotazů jsme požádali specialistku na estetickou medicínu a mezinárodní školitelku niťových liftingů MUDr. Moniku Kavkovou z BeEliteClinic.

VRÁTIT TKÁNĚ NA SVÉ MÍSTO

„Niťový lifting je zákrok na pomezí miniinvazivních a invazivních postupů. Nenahrazuje chirurgický facelift, pouze jej oddaluje, je jeho předstupněm. Nejenže zlepšuje kvalitu



Zpevnit se takto dá i krk



Níťe pozvednou také horní víčka



Níťe se do obličeje aplikují z jednoho vpichu na lícní kosti



kluže všude tam, kde je tenká, vrásčitá a potřebuje zpevnit, ale dokáže také zvednout padající tkáň, přesunout je z místa, kam spadly, na místo, odkud spadly," vysvětluje odbornice.

Niřový lifting nefunguje tak, jak si mnohé adeptky na zákrok myslí, tedy doslova niře nedrží obličej. Háčky na niře se zachytí v podkoží a pomáhají jej táhnout, liftovat. Způsobí traumatizaci podkoží, což je pozitivní jev vyvolávající proces hojení. Díky tomu začínou růst sítě kolagenních vláken a aktivuje se lokální prokrvení. Výsledkem je přibližně na dva roky omlazená a vyhlazená pokožka. Potom je možné ošetření zopakovat. Metoda se dá použít nejen na obličej, ale i na krku, na pozvednutí povislých paží nebo zpevnění břicha.

OMLAZUJÍCÍ JEHLIČKY

Tato rychlá a bezbolestná metoda, která nezanechává prakticky žádné viditelné následky, nejenom odstraňuje následky stárnutí, ale může působit také jako prevence ochabování pleti. Mnohého může odradit způsob aplikace, protože má ještě z dětství zafixovanou hrůzu z jehel. Obavy ale nejsou na místě. Používají se velmi tenké jehličky nebo tupá kanylka. Ošetřované místo na obličej se nejčastěji „zasílkuje“

Rozdělení niře podle:

Cíle – účinku:

- liftoující
- zpevňující (mezonitě)

Rozložitelnosti:

- vsřebatelné
- nevšřebatelné

Materiálu

- polydioxanon
- polymléčná kyselina
- polymléčná kyselina s polykaprolaktanem
- polypropylen ad.

Profilu niře:

- hladká/mono
- s protisměrnými háčky
- kroucená
- spirála ad.

Způsobu aplikace:

- jehlou
- kanylou

z jednoho vpichu – zpravidla z lícni kosti –, odkud se vlákna vedou tam, kde mají působit: na zvednutí pokleslých koutků, odstranění nosoretních rýh, vytvarování čelisti apod.

Niře mohou být podle očekávaného výsledku buď liftoující, nebo zpevňující, případně se pro dobrý efekt kombinují. Nejčastěji se po-

užívají niře vsřebatelné, které se za zhruba rok a půl rozpustí. V té době ale už svůj úkol splnily: povzbudily k novotvorbě kolagen, takže se pokožka stala elastičtější, zvýraznily se kontury obličeje, pozvedly se pokleslé tváře, vyhladily vrásky, zmizela druhá brada. Niřový lifting se někdy používá i na zvednutí pokleslého obočí, takže se může oddálit operace horních víček.



NEČASU NAVZDORY

Ať mrzne nebo jen padá sníh ve městě či na horách, začíná pleť pociťovat nepohodlí. Na extrémní počasí reaguje červenáním, pnutím, svěděním a suchostí. Začínají zlobit také vlasy, nehty i paty. Jako by je někdo vyměnil.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Začněte především s ochrannou a zabalte se do správné kosmetické péče. Přinášíme 10 tipů, jak zvládnout zimu.

1. Vyměňte krém

Všeobecně se na období chladu radí vyměnit krémy za mastnější, ale nemusí to být nutné. Důležité je pleť udržet hydratovanou v její hloubce. K tomu je skvělá výpomoc ve formě miniaturních kousků fragmentované kyseliny hyaluronové v hydratačních krémech. S pár kapkami rostlinného oleje nebo přírodním máslem z ořechů navíc dokonale splní svou ochrannou funkci. Mladou a mastnou pleť není třeba přetěžovat hutnými krémy, má svého mazu dost a nadměrné promaštění může způsobit akné. Tohle ale neplatí při polárních teplotách ve vysokohorském prostředí, tam vydatný přípravek není na škodu. Vyměňte i make-up, měl by mít krémové nebo olejové složení. Barevné fluidy nebo BB krémy obsahují také vitaminy a některé i UV ochranu, tak se po nich podívejte.

TIP K & W: Make-up s koenzymem Q10 zvyšuje pružnost pleti a její pevnost. Odolá kontaktu s mobilním telefonem i oblečením. Je prodyšný, zabraňuje známám únavy a chrání proti vnějším vlivům – 24h control make-up, dlouhotrvající, doteky odolný, Dermacol, 289 Kč



2. Popožeňte obměnu buněk

Změna počasí, chlad, výkyvy teplot, zhoršené ovzduší, snížený příjem vitaminů, chřipka nebo nedostatek spánku, to všechno jsou důvody, proč je naše pleť bez energie. Když chceme vypadat zdravě, je dobré vsadit, stejně jako ve stravě, na vitamin C. V kosmetice pomáhá odstraňovat odumřelé buňky, a tím vracet pleti zářivost. Citlivkám lze doporučit enzymy z ovoce, které jsou k pleti velmi šetrné. Přínosné je, když se nárazově doplní hladina vitaminu C v krvi injekčními aplikacemi do žíly. Není tak omezeno vstřebávání vitaminu v zažívacím traktu.

TIP K & W: Cílená pomoc ve vysoké koncentraci vitaminu C v čisté formě podporuje kolagen a působí proti pigmentovým skvrnám, rozžárí a sjednotí barvu pleti – intenzivní kúra s 15 % vitaminu C, Liftactiv Fresh Shot, Vichy, 749 Kč



TIP K & W: Hebký balzám s bambuckým (shea) máslem, olejem z chia semínek a kombinací 5 éterických olejů (kadidlo, santalové dřevo, pačuli, geranium, levandule). Neobsahuje vodu a je bez konzervantů – přírodní pleťový krém, Biorythme, 239 Kč

4. Nestárněte pod poklopem smogu – venku i doma

Město a znečištěné ovzduší, ale i stálý pobyt v místnostech s obrazovkami jsou podle vědců neblahé pro pleť. Rychleji stárne a vypadá hůř, než je její fyziologický věk. V poslední době jsou už k sehnání přípravky, které na tento problém myslí. Obsahují vitaminy, antioxidanty a minerály, které chrání před modrým světlem z digitálních přístrojů, před UV zářením a znečišťujícími látkami z ovzduší.

TIP K & W: Takzvaný Anti Pollution Factor s lékořicí a resveratolem úspěšně probudí a barevně sjednotí pokožku – hyd-

3. Chraňte rty

Jemná kůže na rtech to má v zimě snad nejtěžší. Chybějící tukový podklad a tenký povrch nemají žádnou podporu. Popraská nebo trpí na opary. Tomu se vyhneme, když je ošetříte mastným balzámem s výtažky z medu. Zvyšte přísun zinku, železa, vitaminů A, C a E a skupiny B, které zvládnou i tu nejdřsnější pokožku. Zásobárnou vitaminů a minerálů je čerstvé ovoce a zelenina, dopřejte si proto banány, avokádo, špenát, luštěniny a ořechy.



ratační krém k rozzáření pleti s SPF 30, Defense Essential Glow Moisturizer SPF 30, Paulas' Choice, 950 Kč

5. Procvičte vlasy

Za problémy s vlasy, nehty i kůží můžou stát hormony, hlavně snížení hladiny estrogenů. To můžete napravit díky hormonální jógové terapii. Cvičební sestava obsahuje cviky na krásu, které podporují kvalitu pokožky obličeje a vlasů od kořínků. Naučíte se cvik „Poletující vlasy“ (koho v zimě nerozčilují?), který poskytne skvělou masáž vlasovým kořínkům a prokrví vlasovou část pokožky hlavy, takže zatočíte nejen s mastnými, suchými, lámavými či padajícími vlasy, ale navíc si pomůžete od zimních chmur.

TIP K & W:

www.hormonalni-diabetes-joga.cz

6. Promazte se k dokonalosti

Když je pokožka stále pod vrstvou oblečení, hůře se jí dýchá a buňky se pomalu obnovují. První pomocí jsou zejména krémy a pleťová mléka s obsahem vitaminů D a E. Tělo promazávejte vždy, když se umyjete mýdlem nebo sprchovým gelem, protože narušují kyselý plášť kůže. Pokožka je vyživována také zevnitř, proto zvyšte příjem rybího tuku, ovoce a zeleniny



s vysokým obsahem vitaminu B. Pro snížení rizika alergické kožní reakce si raději dopřejte plodiny z našeho podnebního pásu.

TIP K & W: Regenerační tělové mléko pro velmi suchou pokožku s bambuckým máslem pro intenzivní péči a proti nadměrné suchosti – Astrid, 100 Kč

7. Uzdravte nehty

V zimě si snad všichni lámou hlavu s tím, proč se jim najednou zhorší kvalita nehtů. Slábnou a třepí se. Můžou jim chybět tekutiny a ničit je suchý vzduch nebo chemikálie, které používáme v domácnosti. Základním stavebním materiálem pro jejich regeneraci je kolagen, který jim můžeme opatřit masáží ricinovým olejem. V kombinaci s citrónovou šťávou se jedná o velmi účinnou nehtovou výživu, kterou můžete vtírat do nehtové kůžičky. Stejně tak se doporučuje například konzumovat přesličku, která je bohatým zdrojem křemíku.

TIP K & W: Všelék, který regeneruje suchou pokožku, stimuluje růst řas, vlasů a posiluje nehty, když je pravidelně potíráte a masírujete nehtová lůžka – ricinový olej Bio Oil castor, Vivaco, 129 Kč



8. Pořídíte nehtům rovnátka

V době, kdy nohy mučíme v uzavřených botách, dost často trpí. Dopřejte si aspoň dvakrát týdně úlevnou bylinnou vodní lázeň v mořské soli s éterickými oleji a nohy každý den promazávejte. Pokud trpíte problémem s deformovanými nebo zarůstajícími nehty, zkuste jim pořídít rovnátka. Zarostlé nehty můžou vznikat také nesprávným zastřižováním nebo z nevhodné obuvi a často jsou doprovázené velkými bolestmi. Rovnátka se nosí až do vyřešení problému. Aplikují se ideálně po pedikúře a úleva přichází do několika dnů. Jedná se o částečnou nebo kompletní náhradu nehtové destičky, která nezatěžuje přírodní nehet pod ní a zajistí nehtu ochranu, aby mohl správně dorůst.

TIP K & W: Relaxujte s uvolňující koupelí s meduňkou, která prokrvuje a uvolňuje svaly, pomáhá proti křečím – koupelová sůl Meduňka, Kneipp, 179 Kč



9. Peelingem vybroušené tělo

Pro rozpuštění krevního oběhu a zlepšení obnovy buněk na těle, a tedy i pro hebkost pokožky vyzkoušejte domácí peeling, zejména na těch místech, kde pokožka není podpořená tukem, jako jsou lokty, paty nebo kolena. Navíc báječně pokožku provoní a pozitivně naladí.

TIP K & W: Zklidňující směs esenciálních olejů, mořské soli a rostlinných bio olejů zbavuje odumřelých buněk a pomáhá její detoxikaci – bio tělový peeling Levandule, Tea tree, Saloos, 143 Kč



Gelový peeling s medem slouží k zahřátí a prokrvení těla během sprchování, podporuje látkovou výměnu a odstraňuje povrchové odumřelé buňky – Thalac, 1090 Kč



10. Dostatečně spíte

Práce, stres, ale i noční život vás může přivést k zdravému spánku, který potřebujete pro celkovou regeneraci organismu a krásu. Důležitá je zejména takzvaná REM fáze spánku, kdy máme sny. Vědci zjistili, že hluboký spánek a sny mají významnou funkci pro náš emoční život a přípravu na zvládání těžkých denních úkolů. Spát bychom měli 7 až 8 hodin denně. Jeden z nejdůležitějších hormonů spánku je melatonin, který je považován za biologické hodiny organismu.

TIP K & W: Jestli špatně usínáte, je dobré zjistit, jakou máte hladinu melatoninu. Nechte si udělat jednoduchý test ze slin. Pokud bude chybět, lze ho doplnit a můžete se těšit na příjemné spaní.



Mgr. Leona Štěpková

LÉKAŘ VÁM PŘEDEPÍŠE ANTIBIOTIKA... A CO DÁL?

Antibiotika se stala běžně skloňovaným podstatným jménem. Víme ale o nich vše, co bychom měli?

Odnášíte-li si z ordinace předpis na antibiotika, vyzvednete si je v lékárně ihned? Proč by to tak mělo být?

Existují dva hlavní důvody. Než začne lék s obsahem antibiotika působit, trvá to dva nebo i tři dny. Každý odklad léčby tak prodlouží dobu, než se zotavíte. Budete-li otálet se zahájením léčby déle než jeden nebo dva dny, může se stát, že zvolené antibiotikum nezabere, protože se vaše nemoc rozvine. Druhý důvod je, že recept je platný tři dny, včetně dne vystavení vaším lékařem.

„Samozřejmě existují výjimky, například u některých pacientů, kteří užívají antibiotické léky pravidelně, nebo dostanete-li předpis na medikament proto, že odlétáte na dva měsíce do divočiny,“ poznamenává Alphega lékárnice Mgr. Leona Štěpková z Hostomic nad Bílinou. Tyto specifické případy však ponecháme stranou.

V lékárně byste se měli dozvědět vše, co potřebujete znát proto, aby byla léčba vaší nemoci úspěšná. Lékárník vás musí informovat o následujícím:

- v jakých intervalech budete léčivo užívat (kapat, mazat nebo zavádět),
- jestli je potřeba dodržovat nějaký odstup od jídla nebo některých specifických potravin, léků či jiných látek,
- že musíte dobrat celé balení, eventuálně kolik dní máte medikamenty užívat,
- pokud budete do půl hodiny po podání léku zvracet, musíte si ho vzít znovu,
- jak se zachovat, budete-li na léky alergičtí,
- zda je potřeba vyhnout se slunění, kouření nebo alkoholu,

- upozornit na volně prodejné léky, které nesmíte s antibiotikem kombinovat,
- vysvětlit, proč je vhodné doplnit léčbu antibiotikem probiotiky a jak dlouho probiotika brát.

„Pokud vám nebude cokoli jasné, nestyďte se zeptat. Je vždy lepší všechno probrat než udělat chybu. Pokud jste na některá antibiotika alergičtí a o své alergii jste informovali lékaře, zopakujte to raději i nám v lékárně. Budete tak mít dvojitou kontrolu,“ upozorňuje Alphega lékárnice Mgr. Štěpková. Stejně tak se někdy stane, že vám antibiotika předepíše lékař, který neví o všech lécích, které pravidelně užíváte. Vzpomenete-li si na to v lékárně, určitě to řekněte. Jsou totiž určité nedoporučené kombinace a v lékárně se dá vše ještě zachránit a vyřídit tak, abyste neměli závažné nežádoucí účinky jen proto, že jste zapomněli informovat lékaře.

7 ZÁSAD UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK

1. Především užívejte léky tak, jak vám byly předepsány, a dodržujte, co vám bylo doporučeno. Možná se to může zdát malicherné, ale má to své dobré důvody.
2. Pokud si zapomenete vzít svou dávku léčiva včas, vezměte si ji hned, jak si vzpomenete a dále pokračujte ve správném intervalu. Vzpomenete-li si, až když máte brát další dávku, nezdvojujte ji.
3. Nenasazujte si antibiotika sami bez konzultace s lékařem. V žádném případě si je „nevyměňujte“, ani nepůjčujte v rodině nebo mezi přáteli.
4. Neschovávejte si nedobraná antibiotika (např. z důvodu alergie) „na příště“ nebo pro rodinné příslušníky.

5. Vyskytne-li se u vás nějaký nežádoucí účinek, poraďte se s lékařem nebo lékárníkem a nevysazujte léky sami.

6. Pokud budete mít alergii, lék vysadte a co nejdříve se spojte s lékařem.

7. Nezapomínejte užívat probiotika s obsahem laktobacilů a bifidobakterií po celou doporučenou dobu.

Proč je tohle všechno důležité? Hlavní důvody jsou dva. Prvním je oslabení imunity. Antibiotika zabijí ve vašem těle jak ty „zlé“ mikroorganismy, co způsobily infekci, tak ty „hodné“, které žijí v zažívacím traktu, v pochvě apod. a výrazným způsobem zvyšují vaši odolnost proti nemocem. „Když po léčbě antibiotiky tyto hodné bakterie zemrou a vy je nedoplníte, ‚skolí‘ vás pak jakákoliv běžná viróza či jiná infekce. Často se pak stane, že se vyléčíte a téměř ihned dostanete například průjem, výtok, plíseň nebo se nachladíte,“ vysvětluje Alphega lékárnice Leona Štěpková.

Druhým důvodem je rezistence. Část mikroorganismů léčbu antibiotikem přežije a zachová se podle hesla: „Co tě nezabije, to tě posílí“, takže na ně už to určité antibiotikum nikdy nezabere a oni se množí vesele dál. Čím častěji a zbytečně budeme léky s antibiotiky užívat a čím častěji je nedobereme (nedoléčíme se), tím více odolných kmenů přežije a my je nebudeme umět zabít.

„Bohužel to není strašák typu globálního oteplování, ale realita dnešního dne. Pacienti umírají na infekce, na které by před šedesáti lety stačila čtvrtinová dávka ‚obyčejného‘ penicilinu, který používáme dnes,“ dodává Mgr. Štěpková z hostomické Alphega lékárny.

PROTOŽE VÍM, JAK

DŮLEŽITÁ JE PŘIROZENÁ

KRÁSA, PEČUJI O NI

#PROSTEJINAK

Kamila, evolucionářka
a naše pravidelná návštěvnice



Festival pro všechny, kteří to vidí #ProsteJinak

22. - 24. 3. 2019

VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

www.festivalevolution.cz

**evo
lut
ion**
FESTIVAL

POZVÁNÍ NA ČAJ

Cesta do nebe vede kolem čajové konvice, praví staré anglické přísloví a skrývá se v něm velká pravda. Léčivé účinky čaje byly známé už dva tisíce let před naším letopočtem. Zvláště v zimě se rádi rozmazlíme voňavým šálkem, a to nejen proto, že nám chutná a příjemně zahřeje. Tento čistě přírodní nápoj je doslova nabitý zdraví prospěšnými látkami. Chcete vědět více?

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Kdo by odolal lahodnému a omamně vonícímu hrnků horkého čaje? Podle dochovaných legend byl čaj objeven před téměř pěti tisíci lety čínským císařem Šen-nungem, který velmi záhy zjistil, že lístky této rostliny (čajovník čínský neboli *Camellia sinensis*) mají až zázračné ozdravující účinky. Dnes známe nesčetně druhů a všechny nabízejí celou řadu benefitů pro naše zdraví. Samotný čaj neobsahuje žádné tuky ani cukry, naopak je v něm obsaženo podle vědců až 400 různých léčivých a tělu prospěšných látek. Ne nadarmo ho staří Číňané považovali za hlavní ingredienci do elixírů nesmrtelnosti.

OBÁVANÝ KOFEIN

Říkáte si, jestli je čaj skutečně to pravé, když obsahuje stejně jako káva kofein, před kterým lékaři často varují? Obavy stranou! Kofein je látka přirozeně se vyskytující v mnoha rostlinách, která se vyznačuje povzbuzujícími účinky na nervový systém, stimuluje mozkové funkce (zvyšuje tedy výkonnost a pozornost) i metabolismus a zmírňuje

únavu. Navíc jde o tzv. diuretikum, které zlepšuje funkci ledvin. Kofein také napomáhá svalové činnosti, aniž by se zvyšoval krevní tlak a zatížilo srdce. Škodlivý může být ve větším množství pouze pro osoby, které jsou na jeho účinky velmi citlivé. Stimulující účinek kofeinu (teinu) v čaji má pozvolný náběh s delší dobou trvání, než je tomu u kávy, která funguje okamžitě, ale krátce.

ZÁZRAČNÝ ELIXÍR V ŠÁLKU

Co všechno dokáže nabídnout kvalitní čaj? Látky v něm obsažené posilují cévy a srdce, tudíž se snižuje riziko infarktu, mozkové mrtvice a žilní trombózy. Popíjení čaje doporučují také stomatologové – několik šálků za den totiž obsahuje doporučenou denní dávku fluoridu, který zabraňuje osteoporóze (podporuje hustotu kostí) a chrání zubní sklovinu před kazem. Pokud si ho dopřáváte několikrát denně, děláte hodně také pro své trávení; čaj zlepšuje stav střevní mikroflóry a zklidňuje žaludek. A co víc! Každý čaj, nejen zelený, jak se někdy nesprávně uvádí, má významné protirakovinové účinky. Podle

dlouhodobých výzkumů se pravidelné pití čaje podílí na nižším výskytu nádorových onemocnění. Takzvané polyfenoly, obsažené v rostlině čajovníku, pozitivně ovlivňují krevní tlak a snižují hladinu cukru i škodlivého cholesterolu v krvi. Pojďte se seznámit s jednotlivými druhy tohoto veskrze dokonalého nápoje, některé možná ještě neznáte.

ZELENÝ (NEJEN) PROTI RAKOVINĚ

Neprochází procesem fermentace, proto si lístky zachovávají krásně zelenou barvu. Je obrovským zdrojem vitamínu C (jeho množství se liší podle kvality sklizně nebo stáří čajového keře), má výrazné antibakteriální a antioxidační účinky. Obsahuje velké množství minerálů selenu, díky tomu působí preventivně proti nádorovým onemocněním (zabraňuje mutaci buněk). Prospěšně působí při potížích se žaludkem a střevy, reguluje krevní tlak, pomáhá při hyperfunkci štítné žlázy, snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi a výborně detoxikuje játra. Na jeho chuť si ale musíte zvyknout, kvůli většímu obsahu tříslovin je trochu trpký.

ČERNÝ PRO ZDRAVÉ SRDCE

Černý čaj se dostal do Evropy ve 12. století a jeho popularita rychle vzrostla. Oproti čaji zelenému je charakteristický delší dobou oxidace, intenzivnější barvou i vůní a vyšším obsahem kofeinu. Ten preventivně působí proti kardiovaskulárním chorobám, mírně podporuje činnost srdce, mozku, oběhového systému, udržuje cévní stěny pružné a zároveň snižuje riziko aterosklerózy. Vysoký obsah polyfenolů v tomto čaji brzdí vsřevávání „špatného“ cholesterolu do krve, brání vzniku krevních sraženin a pozitivně působí na zdraví trávicího traktu. Černý čaj prospěje vaší imunitě, budete odolnější vůči virům a bakteriím a výborně funguje také jako prevence vzniku cukrovky. Za zmínku stojí dále obsah draslíku, fluoru a vitamínu B1, takže budete pomaleji stárnout, pleť zůstane déle pružná a bez vrásek a snadněji se ubráníte stresu a vyčerpání!

BÍLÝ POMŮŽE LINII

Často se mu přezdívá čaj císařů a první zmínky o něm jsou staré více než tisíc let. Čaje bílé a žluté jsou vzácné a pěstují se jen na několika málo místech světa. Při zpracování se pouze lehce spařují, a pak se vysoušejí na pánvích. Na jejich výslednou kvalitu má velký vliv ruční práce. Chuť je velmi jemná a bílým se nazývá podle stříbřitých chloupků, které se objevují výhradně u nejmladších lístků čajovníku. Proto je doslova napěchován vitaminy, minerály a antioxidanty. Stojí za to tento mok objevit, je to téměř univerzální recept pro zdravé a energičtější tělo, bystrou mysl a také krásnější křivky. Nejen, že totiž umí zabránit vzniku nových tukových buněk, ale pomáhá spalovat ty již existující. Díky vysokému obsahu antioxidantů působí také jako jedna z možností prevence proti rakovině.

ROOIBOS ULEVÍ PŘI MIGRÉNĚ I NESPAVOSTI

V tomto případě vlastně ani nejde v pravém slova smyslu slova o čaj. Jedná se o keř jménem čajovec kapský, původem z Afriky, jehož listy se drtí a následně suší. Někdy bývá nazýván také červeným čajem. Uklidňuje v sobě řadu pozitivních účinků pro naše zdraví. Tak například léčí alergie i deprese, pomáhá při potížích se spánkem, při migréně, ulevuje při pálení žáhy, reguluje krevní tlak, podporuje metabolismus tuků (urychluje tedy hubnutí) a zlepšuje revmatické problémy. Obsahuje mnoho minerálních látek (železo, vápník, měď, zinek, draslík), vitamínů (C, E) a antioxidantů, jejichž úkolem je ničit volné kyslíkové radikály v těle. A na rozdíl od ostatních druhů vůbec neobsahuje kofein. Podle některých studií dokonce pozitivně ovlivňuje plodnost!

MATCHA UKLIDNÍ DUŠI A OČISTÍ TĚLO

Tento čaj považují mnozí za ještě zdravější variantu, než je ten zelený. Pochází z Japonska a setkáte se s ním ve formě prášku. Čajové lístky se sbírají z vršků zastíněných rostlin *Camellia sinensis*, následně se napařují, zbavují stonků a suší, pak jsou rozemlety na jemný práškový zelený čaj s výrazně antioxidantními vlastnostmi. Ten obsahuje (kromě vitamínů A a C, železa, vápníku a draslíku) katechin zvaný epigallocatechin gallát (EGCG), který je uznáván pro své protirakovinné vlastnosti. Kromě toho dokáže Matcha skvěle nabudit metabolismus a pomáhá tak při spalování tuků. Proces výroby vyžaduje zakrytí lístků před slunečním světlem, čímž se v nich zvýší produkce zeleného barviva chlorofylu. Právě to mu dodává nejen jasnou zelenou barvu, ale rovněž z něj dělá silný detoxikační prostředek pro naše tělo. Přijďte mu na chuť, budete v psychické pohodě, díky aminokyselině L-theaninu v lístcích stimuluje produkci alfa vln v mozku, čímž navozuje pocit klidu a uvolnění. A ještě k tomu posiluje paměť!





„K TĚLU MÁM VLÍDNÝ PŘÍSTUP“

Nikdy neměla ambice stát se hvězdou, její písně ale útočily na přední příčky hitparád. A nejen to: dnes se hrají i u táboráků, což je pro každého umělce velká pocta. Lenka Filipová je výjimečnou osobností české populární hudby, která se významně podílí i na popularizaci vážné hudby.

Hana Profousová, Foto: Lucie Robinson a Skeyndor Timeless Prodigy

Se zpěvačkou a kytaristkou jsme hovořili nejenom o její nové desce Oppidum, která vyšla koncem loňského roku a k níž letos vyjede na OPPIDUM Tour, ale také o jejím vztahu ke kosmetice.

Které z kosmetických ošetření si nejvíc užijete: návštěvu kadeřnictví, nebo kosmetického salonu?

Jednoznačně kosmetiku. Daleko více si při kosmetickém ošetření zrelaxuji, vypnu hlavu a uvolním se. Při návštěvě kadeřnictví jsem víc ve střehu.

Pamatujete se na své setkání s profesionální kosmetikou? Kdy jste byla na prvním kosmetickém ošetření?

Vždycky jsem dávala přednost výběru dobré kosmetiky a věnovala jsem se domácí péči, na to jsem byla už od mládí velmi pečlivá. Své první kosmetické ošetření jsem vyzkoušela poměrně dost pozdě, někdy kolem třiceti, a musím říct, že jsem si ho hned oblíbila.

V čem spočívá vaše domácí péče o pleť?

Řídím se tím, co jsem se naučila i při odborné péči v kosmetickém salonu. Ráda si nechám poradit a snažím se s domácími produkty dosáhnout co nejlepšího výsledku – vyčištění, masku i částečnou masáž obličeje. Masáž si samozřejmě víc užiju v salonu, kde mi ji provádí někdo jiný, a já mohu jen odpočívat.

Které kosmetice dáváte přednost?

Upřednostňuji krémy s vysokým podílem přírodních složek. Už jako studentka jsem se při pobytu ve Francii seznámila s kosmetikou Yves Rocher, kterou jsem používala dlouhou dobu, než jsem přešla na krémy výživnější, které pleť postupem času začala vyžadovat. Nyní jsem si oblíbila španělskou značku Skeyndor, to byl pro mne úplně nový zážitek. O Skeyndoru jsem slyšela, ale neměla jsem šanci ji vyzkoušet. Teď postupně procházím všemi řadami, které jsou pro moji pleť vhodné, a s kosmetičkou Skeyndor vybíráme a testujeme, co bude mé pleti svědčit. Líbí se mi, že si díky tomu

mohu přizpůsobit složení produktů tak, aby vyhovovalo potřebám pleti v daném období, například nyní, když je chladné počasí.

Co z kosmetických pomůcek nikdy nechybí ve vaší kabelce?

Ruce jsou pro mne důležité, proto mám v kabelce vždy krém na ruce. Vedle něj se najde vždy i antibakteriální gel, který je v dnešní době téměř nezbytností. Pak také základní zkrášlovací pomůcky jako pomáda na rty, řasenka, tvářenka a pudr.

Čím se udržujete ve formě – chodíte třeba na masáže nebo cvičíte?

Tělo nijak nemučím velkými sportovními aktivitami. Mám k němu vlídný přístup, občas si zacvičím jógu, mám ráda procházky a chůzi na čerstvém vzduchu. Ráda si jdu zaplavat a doma si zašlapu na rotopedu. Každý den piji dva litry kvalitní vody, to je nezbytnost.

Jaký je váš vztah k estetické medicíně?

Estetická medicína je pro mne něčím, co pomáhá pacientům, kteří utrpěli úraz nebo

se narodili s nějakou vadou, kterou může právě estetická medicína napravit. V pojetí zkrášlovacích procedur jsem k estetické medicíně tolerantní. Můj názor je, že nejhezčí je přírodní krása, ale pokud se to s estetickými zákroky nepřežene a je s nimi nakládáno citlivě a někomu to pomůže získat sebevědomí, má své opodstatnění.

VŽDYCKY JSEM DÁVALA PŘEDNOST VÝBĚRU DOBRÉ KOSMETIKY A VĚNOVALA JSEM SE DOMÁCÍ PÉČI, NA TO JSEM BYLA UŽ OD MLÁDÍ VELMI PEČLIVÁ.

Jak ráda trávíte volný čas?

Tím, že opravdu relaxuji. Nemusí to být vždy pasivním způsobem – spánek nebo jídlo. Mám ráda i aktivní odpočinek, výlety, procházky přírodou. Volný čas si užívám i setkáváním s přáteli a dcerou.

Cestujete ráda, nebo se spíš realizujete při údržbě zahrady?

Když můžu, tak spíše cestuji. Ale protože cestuji hodně po koncertech a střídám různá místa, někdy ráda vyrazím i na jedno místo, kde pak třeba zůstanu celé tři dny a tam si užiji dosyta ten pasivní odpočinek. Má to však svá rizika, hlavně tím, že se takové lenošení a dopřívání si místních dobrot projeví na váze a také se pak hůře vracím do pracovního režimu.

Musíte často cvičit hru na kytaru, nebo už jste s ní tak srostlá, že cvičení není nutné?

Hraju každý den. Když nekoncertuji, tak trávím čas s kytarou i doma. Příprava má jinou náplň než přehrávání repertoáru na koncertech. Kontakt s kytarou je každodenní, a asi by mi to i chybělo. Je už mojí součástí.

Jakou hudbu posloucháte doma?

Všehochuť. Pouštím si CD podle chuti a nálady, a pokud se doma něčemu věnuji, uklízím nebo vařím, pustím si televizi s hudebním kanálem a mám hudbu jako podkres.

Letos na jaře vyjedete na OPPIDUM Tour ke svému stejnojmennému projektu, kde slibujete, že budete zpívat v několika originálních jazycích – ve staré angličtině, bretonštině nebo v gaelic. Textům také rozumíte, nebo jste se je jenom naučila?

Snažím se přijít na kloub tomu, co zpívám, obsah všech písní znám. Nejdříve, když jsem se písně učila, tak mne absolutně pohltila výslovnost a to, jakým způsobem budu píseň zpívat. Důležité bylo, abych si osvojila artikulaci, i výslovnost slov, i to vám hodně napoví o jejich obsahu. Teprve potom jsem začala pátrat po celkovém překladu. Jakmile jsem si toto osvojila, mohla jsem dát do písní i něco ze sebe.

Co vám udělá největší radost?

V poslední době to, že se podařilo desku OPPIDUM zdárně natočit, vyšla a koncem loňského roku proběhl její křest.

Lenka Filipová (64)

se narodila v Praze a pochází z hudebně založené rodiny. Vystudovala hru na kytaru na pražské konzervatoři, vzdělání si doplnila stáží na Mezinárodní hudební akademii v Paříži. Na gramofonovém trhu debutovala LP deskou Zamilovaná (1982). Získala Zlatou desku za prodaných 100 000 zvukových nosičů, vyprodala sály, objevila se v úspěšných televizních pořadech. Její vlastní písně jako např. Za všechno může čas nebo Prý se tomu říká láska se staly hity. V roce 1988 získala Grand Prix na mezinárodním festivalu na Antilách za hru na kytaru. Nevyhýbala se žádnému žánru v oblasti zpěvu, její doménou ale zůstával šanson, k němuž měla blízko od svého pobytu ve Francii. Začátkem 90. let se vrátila ke klasické hře na kytaru a natočila mimořádně úspěšné album CONCERTINO, za které obdržela Zlatou desku (600 000 kusů prodaných nosičů). Na tento projekt navázala alby CONCERTINO II a III. Zatím posledním počinem je vydání desky OPPIDUM.



Unie kosmetiček Vás zve
na **Vzdělávací seminář v pátek**
1. března 2019 od 9.30 hodin
v Erbia Congress Centrum,

Hvězdova 1716/2b, Praha 4 (City Tower,
27. patro, metro Pankrác, parkování Arkády Pankrác)



UNIE
KOSMETIČEK



am cosmetics

Salónykrásy



SOTHYS
PARIS

DERMATOLOGIST DEVELOPED
Exuviance

PROGRAM:

09.30 Prezence

10.00 Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA:

Komplikace estetických dermatologických zákroků.

10.30 Štěpánka Duchková: Jak prezentovat sama sebe na veřejnosti.

11.30 Renata Moravcová: Epilace cukrovou pastou Alexandria Professional – ukázka techniky Lina KennedyTM.

12.00 Lucia Krivdová: Představení Salóny krásy.

12.10 PhDr. Hana Profousová: Časopis Kosmetika & Wellness je tu pro vás.

12.15 Občerstvení a prezentace firem

13.00 Renáta Zahrádková: Exuviance chemický peeling a ochrana pleti po něm.

13.30 Štěpánka Podroužková: SOTHYS Paris

– Trendová kolekce líčení jaro/léto „Summer Chill“, inspirovaná elegantním bohémským stylem.

14.00 Michal Květný: IOMA Paris – kosmetika zřítká.

14.30 Zdeněk Černý: Krása přichází zevnitř aneb co všechno dokáže a ovlivňuje mořský kolagen užívaný vnitřně.

15.00 Zuzana Škoríková: Úspěšný business pro kosmetické salóny.

16.00 Předání certifikátů a ukončení

Účastnický poplatek včetně poledního občerstvení:

členové UK 790,- Kč, ostatní 990,- Kč.

Obdržíte **certifikát** o absolvování vzdělávacího semináře Unie kosmetiček.

Přihlášku můžete vyplnit na <http://unie.cz/odborny-seminar-brezen-2019/>.

Hradíte převodem z Vašeho účtu na č. ú. 33734561/0100, k. s. 0103, var. s. : reg.č. (členové).

 **vitální
senior**

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:



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

INZERCE

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

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

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

ZDRAVÍ A POHODA = LUXUS

Světový veletrh ILTM v Cannes, který je výstavní skříní luxusního cestování, vyhlásil jako moto letošního již 17. ročníku téma zdraví a wellness. Akce proběhla v legendárním Festivalovém paláci na začátku loňského prosince s dosud největší účastí v historii: 1880 vystavovatelů ze 101 zemí. K tomu přibližně stejné množství profesionálních návštěvníků a 200 akreditovaných VIP médií, mezi které patřil i náš časopis.

Text: Štěpánka Strouhalová, Foto: SO édition / Cindy Dupont a autorka



jí tak zcela nový vzrušující ekosystém cestování. Podle společnosti The Global Wellness Institute oblast cestovního ruchu zaměřeného na wellness už v současné době představuje hodnotu 639 miliard dolarů. S faktem, že tento typ cestování roste velice rychle (roční míra růstu 14 %), se zdá, že se při našich cestách můžeme těšit na netušené blaho pro naše tělo i duši!

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Jednoduše řečeno, pro hotely představuje takový přístup celkovou změnu konceptu, který může přinést skutečnou revoluci v nabídce služeb, a to ve zdravějším stylu, ale také v odpovědnějším přístupu k životnímu prostředí. Hotely, které se chtějí udržet na vlně, se dnes předhánějí nejen v nabídce wellness, ať už ve smyslu návratu k tradičním technikám známým již po tisíciletí, či nejnovějším vědeckým objevům v oblasti anti-agingu či fitness. Ale propagují také zdravou stravu ze sezonních ingrediencí, s důrazem na místní produkci, s využitím eko a biosurovin, bez přísad, konzervačních látek nebo rafinovaných složek. V duchu této filozofie také podporují trvale

Cestování v duchu wellness a zdraví je jako vykročení ze začarovaného kruhu naší frenetické digitalizované doby 21. století. S oblastí krásné a prosluněné francouzské Riviéry pojem „dobrého bytí“ náležitě rezonoval. A právě na tomto území příjemných požitků špičky světového cestovního ruchu dospě-

ly k závěru, že by v budoucnu měly všechny cestovatelské plány směřovat ke stejnému cíli: k „promyšlenému“ odpočinku, který by měl sehrát v naší uspěchané době hlavní roli pro naše fyzické, psychické či sociální zdraví.

Co to znamená v praxi? Současní poskytovatelé služeb v turismu se dnes více zaměřují na holistické pojetí svých konceptů a vytváře-



udržitelné zemědělství a produkty i technologie šetrné k životnímu prostředí.

FRENCH TOUCH

Jak se s tímto konceptem snoubí tradiční francouzské „art de vivre“? Franc Farneti, generální ředitel Cap d'Antibes Beach Hotel z luxusní sítě Relais & Chateaux, takový koncept považuje za logický a přirozený. Jak říká, dobrý hoteliér musí nabídnout služby, jež odpovídají očekávání dnešních klientů, kteří dnes věnují stále větší pozornost svému zdraví a jsou víc než kdykoliv jindy orientovaní na osobní péči. „Žijeme v intenzivní a uspěchané době, dnešní mileniálové pracují ve velkém stresu, a tak rostou nároky této mladé generace klientů. Ale věk se také prodlužuje a lidé mají více času věnovat se sami sobě ve své postproduktivní etapě života. Člověk si konečně uvědomil, že tělo není stroj a je potřeba se o něj starat, uklízet a chránit ho. Ale jak víte, pro nás Francouze je také velice důležité dobře a chutně jíst a tuto naši francouzskou devizu je také potřeba uchovat pro další generace,“ říká ředitel. Ve svém hotelu tak nabízí čerstvou středomořskou stravu výhradně z místních zdrojů. Farneti však také podtrhuje, že wellness neznamena jen ob-



Franc Farneti, generální ředitel Cap d'Antibes Beach Hotel

last hotelů se 4 nebo 5 hvězdičkami. Zdravý trend návratu k nejrůznějším technikám relaxace se velice demokratizuje a ve Francii wellness nabízí i zařízení, jako jsou kempingy či hotely s jednou a dvěma hvězdičkami.

DEJTE CESTOVÁNÍ SMYSL

Jeden z předních inovátorů v oboru, síť Six Senses Hotels Resorts & Spas, se k wellness staví průkopnický a podporuje hlavně zdraví a vitalitu. Hosté Six Senses se můžou těšit na promyšlený přístup ve všech oblastech zdravého životního stylu od fitness přes jógu a meditaci až po místní léčebné tradice s holistickými omlazovacími procedurami. Ve spolupráci s uznávanými lékaři a profesionály z oblasti wellness, jako je Dr. Michael

Breus či Dr. Steven Gundry, vyvinuli speciální programy, které jsou zaměřené na spánek a relaxaci nebo povzbudí vitalitu a fyzickou či naučí zdravěji jíst. Šéfkuchaři Six Senses se při přípravě pokrmů vyhýbají alergenům a připravují jídla s nízkým obsahem cukru, lepku či laktózy, a místo toho si vybírají přísady, které podporují zdravé trávení, s vysokým obsahem antioxidantů a bílkovin.

MÉNĚ JE VÍCE

Dalším dobrým příkladem je i koncept sítě hotelů REVIVO, které se v duchu svého názvu daly na cestu oživení a nabízí programy na míru s cílem dosáhnout holistického „vyléčení“ prostřednictvím výcviku mysli a těla jako dekomprese z rušného městského života. V novém středisku na jižním pobřeží ostrova Bali nabízejí například programy pro emocionální rovnováhu a trénink mysli, detox a organické hubnutí, program proti stárnutí, antistresový relaxační program, cvičení jógy pro vyrovnaní energií jing a jang, Qi Gong a meditaci. Zdejší holistické lázně spojují původní autentické balijské léčebné metody a zůstávají věrné starodávné tradici při využívání místních přírodních zdrojů k terapeutické léčbě a péči o tělo a obličej. „Nové centrum na Bali otevíráme, abychom uspokojili rostoucí poptávku po omlazujících a relaxačních pobytech. Věříme, že holistické wellness celkově zvýší lafku cestování a přivede jej na zcela novou úroveň, která přinese velký zdravotní prospěch klientům,“ uvedl Gordon Oldham, spoluzakladatel REVIVO.



POTRAVINY, SE KTERÝMI VÁS NEMOC NEDOSTIHNE

Naše tělo v zimě potřebuje doplnit energii, vitaminy a posílit imunitu, jinak lehce podlehneme chřipce nebo viróze, která půjde okolo nás. Většinou to řešíme citrusovými plody. Ideálním zdrojem jsou ale i sezonní potraviny.

Hana Profousová, Foto: Naturhouse

Proč jim dát přednost? Hned z několika důvodů. Jsou (skoro) čerstvě sklizené, obsahují velké množství živin a jsou i relativně levné. Navíc nám půda vydává suroviny, které jsou v daném ročním období aktuální, tedy v zimě potraviny, které zahřívají.

VSAĎTE NA LOKÁLNÍ ZDROJE

Třebaže exotické ovoce je v chladných dnech lákavé, vsaďte na klasiku. „Přece jen tropické ovoce muselo být řádně ošetřeno a ‚nadopováno‘, aby vydrželo až k vám na talíř. Vsaďte proto na lokální zdroje. Tradiční jablka nikdy nevyjdou z módy. Obsahují velké množství minerálních prvků, vitaminů, ale i enzymů, které jsou prospěšné pro trávení. Jablko je zároveň osvědčený antioxidant,“ radí výživová poradkyně Mgr. Alena Balíková Přídová.



Podobně je to s další vitaminovou bombou – rakytníkem. Je bohatý na vitamin C, A, P, E a K. Obsahuje velké množství minerálů a antioxidantů. Nabízí kromě obrany organismu i prevenci. Čaj z rakytníku nejenom posílí imunitu, ale doplní také pitný režim, a když posndáte rakytníkovou marmeládu, povzbudíte organismus hned po ránu.

Mezi typické potraviny chladného období patří rovněž dýně. Dlouho byla popelkou,

ale v poslední době se jí v naší kuchyni začíná dařit. Vaří se z ní nejen polévka, ale osvědčuje se i jako příloha k masu nebo jako součást dezertů.

NĚCO NA ZAHŘÁTÍ

Stejně popularitě se těší také zázvor. S příchodem chladných dnů začneme mít chuť na zázvorový čaj. Můžeme z něj ale vyrobit smoothie a kombinovat ho třeba s banánem, medem a limetkou.

I na hroznovém víně si můžeme pochutnat mimo hlavní letní sezonu. Jde o jedno z nejšlechtěnějších druhů ovoce, které představuje neoddelitelnou součást středomořského jídelníčku. Možná i díky němu se lidé na jihu dožívají vysokého věku při dobré vitalitě. Důvodů k jeho konzumaci je hned několik. „Pro regenerační a antioxidační



účinky, především díky resveratrolu ve slupce. Zároveň je bohaté na vlákninu, tudíž pozitivně působí na zažívání. Díky kyselině hroznové

se čistí močové cesty a ledviny. Zuby, kosti, nehty a vlasy posílí zase křemík. Hroznové víno je jednoduše energetickým mixem pro celé tělo. Zároveň je ale velmi sladké, proto si ho při snaze o redukci váhy dopřávejte sporadicky,“ doporučuje Mgr. Alena Balíková Přídová.



JAK OŠÁLIT „MLSNOU“

Když vás bude honit, dejte si sezonní ovoce, třeba i sušené, ale ani s nimi to nepřehánějte. Ideální jsou i nejrůznější semínka. Ty můžete „zobát“ místo chipsů. Zpravidla mají vysoký obsah bílkovin a tuků, ale také vlákniny, vitaminů, minerálů a antioxidantů. Velkým hitem jsou chia semínka, která obsahují hodně bílkovin, vlákniny, omega-3 nenasycených mastných kyselin a aminokyselin. Trendem jsou v poslední době rovněž konopná semínka.

Během sychravého počasí nesmíme zapomenout ani na med. Ten je předmětem neustálých studií a mnoho pozitivních účinků bylo potvrzeno. Bývá uváděno, že je skvělým prostředkem proti virovým onemocněním a bakteriím. Uleví od kašle, posiluje organismus, prospívá zažívání a zvládne toho i mnoho dalšího.

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 můžou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- ✧ Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.



Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



A full-page photograph of a woman skiing down a snowy mountain. She is wearing a white helmet with a red chin strap, yellow-tinted ski goggles, a grey and red ski jacket, and blue ski pants. Her blonde hair is in a long braid. She is holding ski poles and is in a dynamic pose, leaning forward as she descends. The background shows a bright blue sky with the sun creating a lens flare effect, and snow-covered mountain peaks.

ZIMNÍ SPORTY: ŠANCE SHODIT KILA!

Lyžování, bruslení, snowboarding i sáňkování, při tom všem si užijete spoustu zábavy na čerstvém vzduchu, spálíte víc kalorií, než kdybyste se potili v posilovně nebo dřeli při lekci spinningu či kruhovém tréninku, a jako bonus navíc posílíte problémové partie.

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Zimní čas nabízí nespočet příležitostí, jak zapracovat (a to příjemným způsobem) na svých křivkách a udržet se ve formě. Samozřejmě vždy záleží na tom, jak často se vybrané sportovní aktivitě věnujete, jak poctivě a s jakou intenzitou a také na vaší zdatnosti. Určitě nemůžete čekat zázraky, že po jednom odpoledni na sněhu se ručička na váze zhoupne výrazněji k nižším hodnotám, vašemu tělu i kondici ale prospěje i pouhá hodina pohybu denně.

BĚŽKOVÁNÍ

Jen vy, možná parta přátel, jiskřivě zasněžená krajina kolem, prostě jedna velká romantika... Zasnili jste se? Tak zpět do reality – běh na lyžích je dynamický, poměrně náročný, flexibilní a hlavně velmi zdravý sport. Zpravidla kdo ho jednou zkusí, rychle mu propadne. Při pohybu zasněženým terénem na běžkách nejvíce namáháme nohy, hýždě a břicho, také ale ramena a prsní svaly. Kromě toho, že si dopřáváte pořádnou dávku kardio tréninku, který podporuje činnost srdce, posilujete (kromě výše již zmíněných partií) také paže a svaly kolem páteře. Děláte prostě dobře celému tělu. Ale pozor, pokud s během na lyžích hodláte teprve začít, nechte si poradit od zkušenějších a jděte na to pomalu a postupně si přidávejte dávky. Za hodinu na běžkách ve středně náročném terénu spálíte asi 600 kalorií (2520 kJ).

BRUSLENÍ

Vraťte se do dětských let, obujte a pořádně zašněrujte brusle a hurá na led! Ať už na zamrzlém rybníku či jezeře nebo na stadionu, bruslení je přímo ideální sport pro spalování přebytečného tuku i vylepšení

fyzické kondice. Nezatěžujete při něm klouby ani páteř (tedy při správné technice, což je jízda v mírném předklonu, ale s rovnými zády) a kromě toho je přece tolik elegantní! Potěší vás určitě fakt, že během něj posilujete a tvarujete v podstatě všech

ZIMA NABÍZÍ NESPOČET PŘÍLEŽITOSTÍ, JAK ZAPRACOVAT (A TO PŘÍJEMNÝM ZPŮSOBEM) NA SVÝCH KŘIVKÁCH A UDRŽET SE VE FORMĚ.

ny svalové skupiny, zejména stehna, hýždě a boky. Jelikož jde o tzv. aerobní aktivitu, dochází během ní k rychlejšímu spalování kalorií. Za hodinu rekreačního bruslení spálíte zhruba 480 kalorií (2016 kJ).

SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

Řezat oblouky a svištět svahem, to je prostě vášeň! A možná byste ani neřekli, že během odpoledne na sjezdovce si pěkně máknete a vydáte obrovské množství energie! Samozřejmě záleží na tom, jak rychle a po jak náročných kopcích se na lyžích proháníte, tělo ale protáhnete a (pokud se příliš neulejvate a často spíše „nekocháte“) zpevníte přímo dokonale! Posilujete zejména svaly na stehnech a lýtkách, zabrat dostanou také hýždě a břišní svaly i paže. Ale pozor, pokud máte problémy s koleny nebo vás trápí kyčle, zvolte raději běžky než sjezdové lyže, při zdolávání svahů dochází totiž k velkému

zatížení kloubů. Při svižné jízdě na červené, tedy středně těžké sjezdovce se za hodinu zbavíte až 430 kalorií (1806 kJ).

JÍZDA NA SNOWBOARDU

Už jste také propadli „prknu“? Populární snowboarding je ještě o něco náročnější než sjezdové lyžování a můžete při něm tedy i lépe hubnout. Ovšem zase záleží, v jak obtížném terénu a jak rychle jezdíte. Tento pohyb zlepšuje koordinaci těla a rovnováhu, prospívá srdeční činnosti, a navíc při něm dochází k posilování vnitřních břišních i zádočných svalů (díky nutnosti držet balanc), dále také stehna a hýždě. Jednoduše řečeno, jezdou na prkně, pokud se mu věnujete s patřičným zápalem, si skvěle vytvarujete spodní část těla! Při hodinovém řádění na svahu spálíte přibližně 450 kalorií (1890 kJ).

SÁŇKOVÁNÍ A BOBOVÁNÍ

Kdo říká, že saně a boby jsou jen pro děti? I v případě, že zrovna žádné malé ratolesti nevládníte, naskočte a užijte si pořádnou adrenalinovou jízdu! Jednak je při tom legrace, a kromě toho posílíte svalstvo na nohou, hýždích i břišku. Ani ne tak při samotném sjezdu, ale spíše při opakovaném vyšlapávání nebo vybíhání nahoru na kopeček. Když budete udržovat svižné tempo, myslíte na to, že posilujete srdce. Víte, že u nás existuje hned několik úžasných, profesionálně upravených i osvětlených sáňkařských drah? Najdete je například na Ještědu, ve Špindlerově Mlýně, na Dolní Moravě pod Kralickým Sněžníkem nebo ve ski areálu Černá Hora – Pec nedaleko Janských Lázní. Za hodinu sáňkování či bobování spálíte až 320 kcal (1344 kJ).

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová, Foto: archiv firem

STARÝ DOBRÝ PRIESSNITZ



Podle tradiční Priessnitzovy metody – mokrá plena, igelit a šátek – vznikl moderně pojatý zábal Mamavis, který se dá použít na krk, hrudník, břicho, záda nebo na hlavu. Poslouží jako mokrá studený (na bolest v krku, angínu apod.), nebo jako hřejivý polštářky (na bolest páteře a šíje).



CO ŘÍKÁ LIBUSE

Hlavním cílem studie LIBUSE, do níž bylo zapojeno více než 2400 žen a 12 gynekologických center ze všech regionů ČR, bylo zmapování výskytu HPV v populaci zdravých žen ve věku 30 až 60 let a frekvence přednádorových stavů a zhoubných nádorů. Výsledky přinesly přesvědčivá data o zvýšení citlivosti screeningu rakoviny děložního čípku. Díky tomu bylo zachyceno čtyřikrát více případů závažných přednádorových změn. Studie také poskytla varující zjištění, že HPV může být přítomen i v organismu zralých žen. Díky testu HPV DNA byly přednádorové změny diagnostikovány včas a optimálně ošetřeny. Ani moderní lékařské postupy však nemůžou pomoci ženám, které na gynekologické preventivní vyšetření nechodí.

DENNĚ ASPOŇ PŮLHODINKU!

Světová zdravotnická organizace doporučuje pětikrát 30 minut pohybové aktivity týdně pro dospělého člověka (pro dítě minimálně 60 minut denně). Konkrétně by to mělo být 150 minut mírné aerobní aktivity nebo 75 minut aktivity s vyšší zátěží týdně a velmi



podobná doporučení jsou i pro starší populaci ve věku 65+. Jenže realita je jiná: dvě třetiny Čechů se k jakékoli sportovní aktivitě nepřimějí ani 3x za měsíc. Odborníci proto bijí na poplach. „Lidé všech generací se výrazně méně hýbou, ztrácejí potřebu pravidelné fyzické aktivity, klesá jejich fyzická i psychická kondice. Prudce stoupl počet lidí, kteří trpí nadváhou, obezitou a dalšími civilizačními onemocněními. Rozhýbat populaci se tak dostává do popředí zájmu celé společnosti,“ říká Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

KAŽDÉ DESÁTÉ DÍTĚ JE ZE ZKUMAVKY

Zhruba dvacet až dvacet pět procent českých párů se aktuálně potýká s problémem početí potomka přirozenou cestou. Důvodem neplodnosti může být životní styl, úraz nebo nečekané onemocnění. Nejčastěji jsou ale problémy spojeny s věkem. Dnes se díky asistované reprodukci narodí každé desáté české dítě, za 15 let by mohla být až polovina narozených dětí počata uměle. V současné době jsou lékaři schopni pomoci až 95 procentům neplodných párů. „Vždy zdůrazňuji, že léčíme pár, a i když zjistíme, že problém je na straně muže či ženy, tak je to problém páru a je obvykle nějakým způsobem společně řešitelný,“ říká MUDr. Jan Lacheta z klinického centra ISCARE. Předejít možným rizikům plodnosti, jako je třeba závažné onemocnění nebo úraz, pomůže také social freezing neboli zmrazování zdravých pohlavních buněk. Preventivní zmrazení spermií a vajíček je ideální ve věku kolem dvaceti let.

RYCHLE A BEZ DOTYKU

Nový ultrarychlý bezkontaktní lékařský teploměr Metric 308 Smart od firmy Cemio je profesionálem mezi teploměry. Díky jeho technologii zjistíte teplotu i toho nejneposednějšího pacienta. Měří na vzdálenost až 8 cm a výsledek zobrazí do jedné sekundy. Díky velkému podsvícenému displeji přečtete údaje snadno i v noci. Má paměť až na 32 měření, takže si můžete zkontrolovat vývoj nemoci a v případě vysoké teploty vás sám teploměr upozorní.



ZDRAVÝ NOVÝ ROK!

Zima v pohodě a nejlepší kondici? Ano! Představujeme vám dobroty, které potěší, skvěle chutnají a dopřát si je můžete bez výčitek, že byste přibrali nebo se zpronevěřili zásadám zdravého jídelníčku.

Simona Procházková, Hana Profousová, Foto: archiv firem

OMAMNÁ VŮŇ

Všechny, kteří se rozhodli s novým rokem vylepšit svůj životní styl, nadchne jasmínový čaj se zázvorem Hari Tea v biokvalitě, který staví na starém indickém systému ájurvedy. Jeho popíjením údajně zkrátíte své vnitřní živly nebo vyladíte čakry. Nádherně voní, detoxikuje tělo a svěže chutná! Hari Tea Jasmínový čaj zázvor, 139 Kč (balení 10 sáčků)



PRO DIETÁŘE I MANAŽERY

Novou českou proteinovou dietu MyKETO ocení nejen lidé, kteří chtějí zhubnout, ale také manažeři, vegetariáni a alergici. Obsahuje širokou řadu výrobků, ze kterých si člověk lehce sestaví jídelníček, případně si vybere z výhodných balíčků pro období hubnutí. Velkou výhodou je rychlá příprava jídel a pestrý výběr jídel i nápojů. Tato celodenní náhrada jídla vám poskytne 100 % veškerých živin. Složení výrobků je bohaté na všechny potřebné látky, jako jsou vitaminy, minerály a stopové prvky, které naše tělo potřebuje každý den.

Balíček 10 porcí + šejkr, 680 Kč, Goldim



ROZPEČTE TO!

Hledáte tip na rychlou chuťovku? Vsadte na jemně vyzrálý sýr určený speciálně k rozpékání, který bude tou pravou vypečenou dobrotou pro veškeré oslavy, posezení s přáteli, ale i romantickou večeři. Stačí rozehřát troubu a během pár minut můžete servírovat skvostný pokrm. Při přípravě navíc neušpiníte žádné nádoby, a to díky dřevěné misce, která je součástí balení. Sýr jednoduše vyjmete z folie a vložíte zpět. Rozpékací sýr Rougette, cca 90 Kč (180g)



VANILKOVÁ SVAČINA

Proteinovou tyčinku ocení nejen vrcholoví sportovci, hodí se jako vydatná a výživově hodnotná odpolední svačinka do práce, rychlý snack na výletě či sjezdovce. Spolehlivě zažene chuť na sladké a výborně funguje také při redukčních dietách. Je plná bílkovin, vlákniny a je slazena pouze rostlinnou stévií.

Chia Shake SLIMBAR vanilka kokos, 35 Kč (30g)



PŘÍRODNÍ OSVĚŽENÍ

Pramenitá voda s příjemně ovocnou (a výhradně přírodní) chutí, a přitom zcela bez cukru i umělých sladidel, přesně taková je Toma neslazená. Dodržovat dostatečný každodenní pitný režim není vždy snadné, a pokud zrovna nemáte chuť na čistou vodu, sáhněte s klidným svědomím po jedné z nových příchutí: Citron+Máta a Okurka+Limeta.

Toma neslazená, od 14,90 Kč (balení 500ml, 700ml a 1,5l)



OVOCE TROCHU JINAK

Až budete přemýšlet nad rychlou zdravou svačinkou, něčím dobrým na zub nebo hledat originální dárek pro někoho blízkého, vzpomeňte si na Veselou veverku. V této síti prodejen se sušeným ovocem a oříšky si určitě vyberete. Úžasné jsou třeba směsi sušeného ovoce bez přidaného cukru a oxidu siřičitého, které si můžete namíchat podle vlastního přání a chuti.

Mix sušeného ovoce, cena podle velikosti balení a vybraných druhů



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKYPRA
PRA
PRA
PRA
HAGUE
GA
G

10. reprezentační ples zdravotních sester

SESTRY NA SÁL!

X. 8. březen 2019
Palác Žofín Praha

Vstupenky v prodeji na
www.sestrynasal.cz
a portálu GoOut



jubilejní, desátý ročník
s pestrým programem

finále soutěže o nejsympatičtější
sestřičku Sestra sympatie 2018

drinky do půlnoci zdarma
(pivo, víno, nealko)

Oslavme spolu desátý ročník! Večerem vás budou provázet moderátoři **Marcela Augustová** a **Vojtěch Bernatský**. K tanci a poslechu zahrají v hlavním sále **Pavol Habera** a tradiční **Gurmania Band**, v malém sále **The Party Band** a **DJ Sunface**.
Těšte se i na **oblíbený fotokoutek** a **tombolu** plnou zajímavých cen.


we make media

We Make Media, s. r. o. | tel.: +420 778 476 475
info@wemakemedia.cz | web: www.wemakemedia.cz

Dr.Max⁺

Zlatý partner

 **ELUCIDATE**
Nadační fond

**PŘEROST A ŠVORC
AUTO**

Stříbrní partneři

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK 6 ČÍSEL ZA 414 Kč VČETNĚ DPH. CENA 1 VÝTISKU JE 69 Kč (V BĚŽNÉM PRODEJI 79 Kč).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:
KRÉM NEOSTRATA EYE CREAM.

Užijte si nový pohled na svět díky jemnému zvláčňujícímu krému **NEOSTRATA Eye Cream** z řady Targeted Treatment pro cílené ošetření pleti. Oční krém z portfolia lékařské kosmetiky, na jehož výrobě pracují **přední američtí dermatologové**, obsahuje kombinaci těchto účinných látek – 4% glukonolakton, vitamin E, extrakt ze zeleného čaje, pupalkový olej, avokádový olej a kyselinu hyaluronovou.



NEOSTRATA Eye Cream vaše oční okolí viditelně **omladí a rozzáří**. Uleví vám od otoků očních víček po náročné noci, zapůsobí jako ten nejlepší zmizík na temné kruhy pod očima a **vyhladí jemné vrásky okolo očí**.

Krém je **vhodný pro všechny typy pleti** včetně té citlivé, je oftalmologicky testovaný a bezpečný také pro nositelky kontaktních čoček.

Více informací o produktu na oficiálním e-shopu www.neostrata.cz, na Facebooku **NeoStrata_CZSK** nebo na blogu www.vseopleti.cz.

NEOSTRATA®



Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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



Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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 79 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 opakovane otiskeny v tomto časopise, redakčně upraveny a nebudou vám vráceny. Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 23. 1. 2019

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

DALŠÍ
ČÍSLO VYJDE
14. BŘEZNA 2019

PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Krásná můžete být v každém věku
- ❖ Pro dobrý výdělek není nutné být v salonu od rána do večera: pokračování seriálu s marketingovým poradcem Radimem Andělem
- ❖ Jídlo ovlivňuje nejen naši náladu, ale i vzhled
- ❖ Jak vypadá online marketingová strategie v kosmetickém salonu?
- ❖ Co byste měly vědět, než se necháte omladit
- ❖ Kosmetika si poradí s rozšířenými póry

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz





tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

