

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

79 Kč
3,50 €

Wellness

listopad
-prosinec 2019

Lifting za
15 minut!

Jak vést
úspěšný salon:
Víte přesně,
co klienti chtějí?

Znáte složení
kosmetických
produktů?

„Nejvíc mě nabíjí příroda,“
říká Kateřina Brožová



www.kosmetika-wellness.cz

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz





„ŠŤASTNÉ A VESELÉ“

Musím se přiznat, že nesnáším předvánoční rady: udělejte si harmonogram úklidu, nepečte moc druhů cukroví, raději si ho kupte, nevařte těžká jídla (místo husy kuře, místo smaženého kapra grilovaného lososa) – a hlavně se nestresujte... Ale pozor! Vánoce mám ráda, jen si nechci nechat kazit adventní čas a náladu těmito „knížecími“ radami. Asi klesnu ve vašich očích, ale jsem přesvědčená, že „větší“ úklid k Vánocům patří: přinese pocit uspokojení (samozřejmě nám ho může přinést i pomocnice v domácnosti), ale přehrabování skříně a vyřazování nepotřebných věcí stejně zůstane na nás. A také, že péct by se mělo – už jenom kvůli té vůni, která se line bytem. Zkrátka bojuju za „ladovské“ Vánoce.

Při tom všem ovšem nesmíme zapomenout na sebe (vidíte, také dávám „knížecí“ rady), tedy na svůj vzhled. Relaxovaný obličej a upravené vlasy budou skvělým doprovodem svátků. Doufám, že vám v předvánoční době zbyde čas i na přečtení našeho časopisu opět nabitého informacemi.

Tak se prosím vás nestresujte a užijte si překrásné svátky! A vstupte správnou nohou do nového roku, kde se na vás budeme zase těšit.

Hana Profousová

Hana Profousová

Šéfredaktorka časopisu a portálu Kosmetika & Wellness

www.kosmetika-wellness.cz

Z VAŠICH DOPISŮ

Když jsem šla ve 49 letech na facelifting, každý mě zrazoval. I plastický chirurg říkal, že je to zbytečně brzy. Velice mě ale trápil hlavně podbradek, tak jsem celou operaci podstoupila. I když všichni říkali, že výsledek vydrží maximálně deset let, jsem po operaci už třináctý rok a vypadá to pořád dobře. Víím, že za to vděčím nejen genetice, ale také šikovným rukám své kosmetičky Janičky, do kterých se i po operaci pravidelně a ráda svěřuju.

Mirka K.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



LIFTING ZA 15 MINUT! 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

SÍLA UKRYTÁ V PAPRSKU 7
RESTART MLÁDÍ

KONGRES V OBRAZECH 8
V ŘÍJNU POŘÁDALA UNIE KOSMETIČEK
CONGRESS OF BEAUTY; VRAŤME SE NA AKCI
VE FOTOREPORTÁŽI

TAJEMSTVÍ KRÁSY

NOVÁ ŠANCE PRO ZRALOU PLEŤ 10
SLEDUJETE SLOŽENÍ KOSMETICKÝCH
PRODUKTŮ? PAK VÍTE, JAK SE JEJICH ÚČINNÉ
SLOŽKY MĚNÍ A STÁLE VYLEPŠUJÍ

**VÍTE PŘESNĚ, CO KLIENTI CHTĚJÍ, NEBO
SI JEN MYSLÍTE, ŽE VÍTE, CO CHTĚJÍ? 12**
10. DÍL SÉRIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE
RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

NOVÁ METODA REGENERACE TKÁNÍ 14
NOVINKY ZE SVĚTA

**PŘEDSTAVUJEME HVĚZDU
GERNÉTIC 2019 22**
ROZHOVOR S VÝHERKYNÍ SOUTĚŽE HVĚZDA
GERNÉTIC ČESKO MGR. SIMONOU FLEKOVOU

KRÁSNÁ MAMINKA 26
DEVĚT MĚSÍCŮ NAPLNĚNÝCH PŘÍPRAVOU
VÝBAVIČKY, VYBÍRÁNÍM NEJKRÁSNĚJŠÍHO
KOČÁRKU... Z TOHOTO PŘÍJEMNÉHO
KOLOTOČE JSME VYTRHLI TEREZU A VZALI
JI NA PROMĚNU DO SALONU ISTITUTO
GANASSINI

**NENOSTE VYSOKÉ PODPATKY,
ŠKODÍ ZDRAVÍ! 29**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ
O ZDRAVÍ A KRÁSE

TALÍŘ PLNÝ VITAMINŮ 30
PŘESTOŽE SE HODNĚ LIDÍ SNAŽÍ JÍST ZDRAVĚ,
NEDOSTATEK NĚKTERÝCH DŮLEŽITÝCH
VITAMINŮ ZPŮSOBUJE I DNES MNOHÝM
PROBLÉMY

**„ČMÁRALA JSEM HOLKÁM
NA OBLIČEJ“ 32**
LUCIE JANKŮ PATŘÍ MEZI VIZÁŽISTICKOU
ŠPIČKU. LÍČÍ SLAVNÉ SPORTOVKYNĚ,
SVĚTOZNÁMÉ MODELKY, SPOLUPRACUJE
S MÓDNÍMI ČASOPISY A S TELEVIZÍ



38



42



44



34

DOKONALÉ TĚLO

ZLATÝ ŘEZ KRÁSY 34

KRÁSA JE FAKTOR, KTERÝ VŠECHNO URYCHLÍ ASI O ČTRNÁCT DNÍ. KDO JINÝ BY MĚL TENTO FAKT POTVRDIT NEŽ PLASTICKÝ CHIRURG, KTERÝ JI MÁ V POPISU PRÁCE

VŠE PR/O ZDRAVÍ

KDYŽ KŮŽE „ZLOBÍ“ 38

NA NAŠÍ KŮŽI SE ODRÁŽÍ CELKOVÝ STAV NAŠEHO ORGANISMU A JEHO ORGÁNŮ, KTERÉ JSOU PRÁVĚ POD KŮŽÍ DOKONALE UKRYTÉ

SKVRNY NA TĚLE I NA DUŠI 42

LUPÉNKA JE NEINFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÉ ZÁNĚTLIVOU REAKCÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU, KTERÉ POSTIŽENÝM ŽIVOT OVLIVŇUJE VÍC, NEŽ SI ZDRAVÝ ČLOVĚK DOKÁŽE PŘEDSTAVIT

VESELÉ VÁNOCE – A BEZ BOLESTI ZAD! 44

PŘEDVÁNOČNÍ DOBA JE PRO NAŠE ŽÁDA NÁROČNÉ OBDOBÍ. HLÍDEJTE SI, JAK SE POHYBUJETE, POUŽÍVEJTE KVALITNÍ POMŮCKY A VYVARUJTE SE ZBYTEČNÉHO RISKOVÁNÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„NEJVÍC MĚ NABÍJÍ PŘÍRODA“ 46

KATEŘINA BROŽOVÁ JE DOMA NA DIVADELNÍCH PRKNECH, RÁDA JI MÁ KAMERA FILMOVÁ I TELEVIZNÍ. DOBŘE SE CÍTÍ DOMA SE SVOU DCEROU A U KONÍ. A ČLOVĚK SE DOBŘE CÍTÍ S NÍ

LÉK NA VŠECHNY SPLÍNY? NĚCO DOBRÉHO! 49

NEVLÍDNÉ A SYCHRAVÉ POČASÍ ANI NEDOSTATEK SLUNÍČKA VÁM NÁLADU NEPOKAŽÍ, KDYŽ MÁTE PO RUCE NĚJAKOU POCHOUTKU. UŽIJTE SI PODZIM A ČEKÁNÍ NA VÁNOCE!

LADNOST A SÍLA TYGRŮHO OKA 50

JEDNOU Z NEJZAJÍMAVĚJŠÍCH AKCÍ V RÁMCÍ PODZIMNÍHO SPOJENÍ VELETRHŮ INTERBEAUTY PRAGUE A WORLD OF BEAUTY & SPA V PVA EXPO PRAHA BYLO MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR

VÁNOČNÍ TĚŠENÍ S DÁRKY 52

DUMÁTE, CO DAROVAT POD STROMEČEK RODINĚ NEBO PŘÁTELŮM? KOSMETIKOU POTĚŠÍTE KAŽDÉHO

46



52



56



58



ZAČNĚTE SVAČIT! BUDETE ŠTÍHLEJŠÍ A NEPOZNÁTE ÚNAVU! 56

CHCETE SE UDRŽET VE FORMĚ, ZHUBNOUT PÁR KILO A BÝT PLNÁ ENERGIE CELÝ DEN? BEZ SVAČIN TO NEPŮJDE! JAK BY MĚLY SPRÁVNĚ VYPADAT A PROČ NENÍ DOBRÉ NA NĚ ZAPOMÍNAT?

JAK O SVÁTCÍCH NEPŘIBRAT 58

BRZY PŘIJDE ČAS SLADKÝCH NÁSTRAH, TUČNÝCH MIN A KALORICKÝCH BOMB – NEJRIZIKOVĚJŠÍ OBDOBÍ ROKU PRO LINII

JAK NA TO, ABY SOCIÁLNÍ SÍŤ PRACOVALY PRO VÁS? 62

MNOHO SALONŮ DÁVÁ DO SOCIÁLNÍCH SÍTÍ AŽ PŘÍLIŠ SNAHY, A PŘESTO SE TO NEPROMÍTÁ DO ODEZVY ZE STRANY KLIENTŮ ČI ZVÝŠENÍ POČTU OBJEDNÁVEK

DO NOVÉHO ROKU BEZ ŠEDIN

Vánoce se kvapem blíží a pokud máte ve svém okolí někoho, koho byste rádi vánočním dárkem obdarovali a pomohli mu k mladistvějšímu vzhledu bez šedin, sáhněte po přípravku GR-7 Professional. Tonikum obsahuje přírodní složky aktivních látek a výtažků z bylin, které stimulují vlasové cibulky a následně aktivují produkci melaninu, takže se vlasy přirozeně obnovují. Během několika týdnů se vlasům vrátí ztracená vitalita.



LIFTING ZA 15 MINUT!

První protivráskový peeling V-Carbon System s aktivním karbonem nabízí výrazné neinvazivní omlazení pleti. Stačí jej aplikovat a nechat působit čtvrt hodiny a opravdu ne děle, protože obsahuje vysokou koncentraci ovocných kyselin, která zajistí silný peeling. Budete sice lehce červená, ale ne spálená. V kombinaci s neutralizačním sérem, které obsahuje hexapeptidy, bude pleť viditelně vypnutá. Celá procedura v rukách profesionála zpevní a rozzáří pokožku okamžitě a má i dlouhodobý efekt: odstraňuje odumřelé kožní buňky, stimuluje kolagenová vlákna, zlepšuje texturu pleti, čistí póry, redukuje akné a jizvy.



MASKY NA MÍRU

Personalizované masky Artistry Signature Select Masks umožňují použít na každou zónu jiný typ podle potřeby – klidně i všechny najednou: oční okolí je obvykle třeba rozzářit, T-zónu vyčistit a krk naopak co nejvíce zpevnit. Vybrat si můžete masky hydratační, rozjasňující, čisticí, zpevňující nebo vyhlazující.

DO ŘADY!

Mít krásný chrup si přeje téměř každý, proto si nejen děti, ale i dospělí nechávají nasadit rovnátka. Největším vědeckým přínosem současné ortodontie je digitální plánování léčby, kdy se žádané postavení zubů a čelistí připravuje v počítači ještě před zahájením léčby. Na potřeby pacientů, kteří preferují co nejkratší léčbu s co nejméně viditelnými rovnátky, odpovídají estetické snímací foliové aparáty. Zkoumají se také postupy urychlující pohyb zubů, které přispívají ke zkrácení aktivní fáze léčby, tedy vlastního rovnání. V budoucnu by mělo být standardem digitální snímání chrupu a 3D zobrazení i plánování ortodontické léčby. Novinkou také bude monitoring průběhu a výsledku léčby, kdy bude možné kontrolovat její průběh na dálku.



KDYŽ ROSTLINY ČARUJÍ

Koho by napadlo, že byliny, jako je třeba řebříček obecný, měsíček lékařský, třezalka tečkovaná, zelený čaj, hortenzie, škumpa čínská, světlíce barvířská, extrakt z kaštanu nebo červeného vína, jsou vlastně rostlinná barviva? A právě ty tvoří veganské barvy BeautyLash určené na řasy a obočí. Zvýrazní je a přitom působí velmi přirozeně. Navíc jsou šetrné a nedráždí citlivé oční okolí.

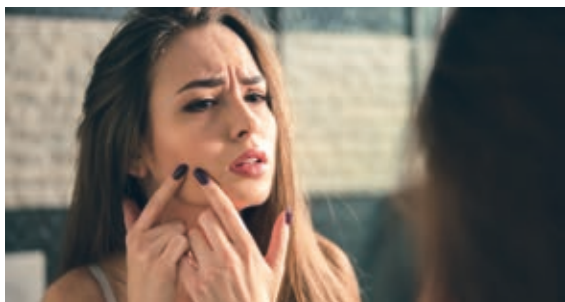
RESTART MLÁDÍ

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

SÍLA UKRYTÁ V PAPRSKU

Podzim a zima jsou ideální doba pro různá omlazovací ošetření. Toužíte vymazat ze své tváře známky stárnutí, ale invazivních zákroků se obáváte? Potom svou uvádající krásu svěřte do péče laserovým paprskům. Velmi populární je 4D omlazení pleti s výrazným liftingovým účinkem. „Pleť v obličeji je vůbec poprvé ošetřena jak z vnější strany, tak z vnitřní části úst. Ošetření probíhá ve čtyřech krocích za pomoci dvou špičkových laserů,“ přibližuje postup dermatoložka a anti-agingová specialista MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE. Hned po ošetření je jasně viditelný liftingový efekt: pevnější, jasnější a pružnější pleť.



DIAGNOSTIKA NA PRVNÍM MÍSTĚ

Inovaci od La Roche-Posay, která na základě rozsáhlých vědeckých dat využívá umělou inteligenci, je EFFACLAR SPOTSCAN. Cílem výzkumu bylo poskytnout personalizovanou diagnostiku pleti se sklonem k akné. Na začátku tohoto novátorského algoritmu se spojili dermatologové z celého světa, kteří analyzovali více než 6000 fotografií mužů a žen různých etnik, typů pleti a s různým stupněm závažnosti akné. Přesnost EFFACLAR SPOTSCAN byla ověřena klinickou studií. Výsledkem je služba s výraznou přesností a spolehlivostí. Okamžitá diagnostika pracuje se stupnicí akné 0 až 4+ (uživatelé se stupněm akné 2 a více jsou upozorněni, že je nutné navštívit dermatologa). Na základě provedené diagnostiky služba navrhne personalizovanou péči a poskytne tipy, jak o pleť pečovat. Simulátor pleti před/po ukáže očekávané výsledky a umožní uživatelům sledovat pokrok své pleti.

CO DOKÁŽE PROTÉGÉ

Přístroj Protégé v sobě spojuje účinky radiofrekvence a vysokofrekvenčního ultrazvuku. Jejich synergickým působením se ošetřovaná plocha prokrví a všechny pochody v podkoží probíhají ve zrychleném tempu. Prohřátá kůže pak podporuje novotvorbu kolagenu. Zárok se dá použít na obličej, krk, dekolt, hřbety rukou nebo paže, aby se odstranila povislá kůže. Ošetření nebolí, nepálí, účinek je viditelný ihned a vydrží několik dní. Pro delší efekt je optimální dopřát si kúru šesti ošetření v odstupu jednoho týdne.



Šarmantní Francouzky vědí, že krása vyžaduje pravidelnou péči. Poznejte jejich tajemství. Dopřejte si luxusní výrobky podle nejnovějších poznatků. Delikátní péče 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 pokožky 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

KONGRES V OBRAZECH

V říjnu pořádala Unie kosmetiček v pražském Jalta Boutique Hotelu již tradiční prestižní akci Congress of Beauty určenou pro profesionály ve světě kosmetiky a krásy, kosmetičky a majitelky kosmetických studií, již byl náš časopis mediálním partnerem.

www.uniek.cz

Hana Profousová, Foto: David Alessi



Prezidentka Unie kosmetiček Anna Menzelová a její tajemnice Anna Menzelová ml. zahajují kongres s čestným hostem Ing. Vladimírem Dlouhým

Bohatě obsazený byl přednáškový sál plný vážených hostů a odborníků, kde se střídala jedna zajímavá prezentace za druhou. A rušno bylo i v předsálí, kde se nanášely masky, depilovalo se, zkoušely se kosmetické produkty... Zkrátka skvělý program pro každou ženu (ale i muže), která se chce orientovat ve světě kosmetiky. Představujeme vám kongres v několika fotografiích – a příští rok můžete být mezi účastnicemi i vy.



Ohlas vzbudila nejen prezentace MUDr. doc. Ondřeje Měšíáka O krásě – za oponou plastické chirurgie, ale i on sám: mnoho dam projevilo přání se se sympatickým odborníkem vyfotit



Rušno bylo i v předsálí, kde se zkoušely různé produkty a ošetření a vyměňovaly se odborné i osobní informace



V zasedací místnosti probíhala jedna prezentace za druhou a všechny se setkaly s velkým zájmem



Pozornost vzbudila prezentace doc. MUDr. Jana Měšířák na téma současného pitného režimu, kdy vysvětloval, jaký může mít negativní vliv na krásu



Nadšení vzbudila aplikace karbonové masky u stánku Almaf Beauty. Ošetřena byla velká část účastnic a účastníků akce a všichni na sobě vzájemně obdivovali její účinky



MUDr. Petr Hora byl po přednášce Precizní medicína založená na analýze střevního mikrobiomu a potravinových alergií obklopen horou žadatelek o další informace



Milým překvapením a zpestřením byla autogramiáda Kateřiny Brožové, která je tváří zde představeného produktu GelaVis HA: vítá ji moderátor celé akce Josef Kudrna



Jak se depiluje cukrovou pastou, se předvádělo u stánku Chardé



Prezentace prim. MUDr. Oty Schütze z Žilní kliniky – Prevence a léčba křečových žil – kongres zakončila, ale setkala s velkým zájmem jako předešlá témata

NOVÁ ŠANCE PRO ZRALOU PLEŤ

Sledujete složení kosmetických produktů? Pak víte, jak se jejich účinné složky mění a stále vylepšují. Myslí na nás vědci, kteří v laboratořích objevují pro obnovu pleti novinky nebo se vracejí k dávno zapomenutým recepturám.

Františka Těšínská, foto: archiv firem

Možná to slyšíte ze všech stran a často. Stárnutím klesá schopnost kožních buněk opravovat DNA a další buněčné struktury, které udržují pleť vypnutou, elastickou a hydratovanou. Navíc na nás působí ne právě zdravé životní prostředí, vzrůstá tvorba reaktivních forem kyslíku a vychyluje se rovnováha mezi antioxidanty a oxidanty ve prospěch „zlých“ oxidantů. Vzniká tak oxidační stres, jenž je hlavním činitelem v procesu stárnutí. Kosmetika si s tím už umí poradit.

Samořejmě nebude stačit, když se krémem dvakrát denně namažeme. Chceme-li vypadat mladě, zůstat bez vrásek a povadlé pleti, je potřeba komplexní péče. Myslete proto na zdravou stravu, kvalitní spánek a pobyt na čerstvém vzduchu. Na sluníčku nezapomínejte na ochranu proti UV záření, které je – podle průzkumů – nejvíc odpovědné za poškození pleti. Které složky hledat pod víčkem, když už nám dávno není dvacet, a jak pro nás pracují?

PEPTIDY NAMÍSTO BOTOXU

K vyhlazení vrásek není nic účinnějšího než jehličky s botulotoxinem, říká lékař v estetické medicíně v posledních dvaceti letech velmi často. Není to tak docela pravda. Revoluční látka, která se jmenuje SNAP-8™ peptide ho možná do budoucna nahradí. Je totiž šetrnější, levnější a netoxická. Pep-

tidy jsou organické sloučeniny a vznikají spojením několika aminokyselin, které v pleť stimulují přirozené fyziologické procesy, obnovu zpevňujícího kolagenu a pro pružnost tak důležitý elastin. Jestli máte z botoxu strach, je tady nová šance, jak si poradit s pomuchlanou pleť.

TIP K & W
Aktivní liftingový krém zmírňuje stahování mimických svalů a snižuje hloubku vrásek, Essenté, 780 Kč



ENZYMY VYHLAZUJÍ

Enzymy jsou takzvané biokatalyzátory, které dokáží nastartovat různé chemické procesy v těle, ale pro správnou funkci vyžadují ideální podmínky. Jinak není jejich potenciál plně využitý nebo jsou naprosto nefunkční. Ještě v 90. letech minulého století patřila enzymatická péče pouze do rukou profesionálních kosmetiček. Zkoumala se antioxidační aktivita jednotlivých éterických olejů, což je schopnost určitých látek reagovat s kyslíkovými radikály (ROS), které nevratně poškozují buněčné struktury. Pokud je buňka vystavena jen mírnému působení ROS, sama se jim přizpůsobí a nedojde k jejímu poškození. Je-li však radikálů mnoho a buňka je jimi zahlcená, poškodí se pleť a předčasně stárne.

Obnovující séra pro ochablou pleť Biofáze, sada Koriandr – měsíční kúra tří sér s bylinkovou vůní pro pleť, která ztratila pružnost, Nobilis Tilia, 994 Kč



ŠNEČÍ SLIZ ZAHOJÍ A ZPEVNÍ

Od dávnověku jde o položku v péči, s níž se počítalo pro léčení kůže. Dnes ho milují hlavně Korejky, které udělají pro krásnou pleť téměř cokoli. Šnečí sliz je jako léčivá náplast na poničený povrch, dokáže scelit i díru ve šnečím domečku. Obsahuje alantoin stimuluje syntézu kolagenu a elastinu.

TIP K & W
Regenerační noční krém s čistým hlemýžďím extraktem je bohatý na alantoin, kyselinu glykolovou, kolagen, vitaminy A, E a C, elastin, kyselinu hyaluronovou, výtažek z okurky a mandlový olej, Priody, 999 Kč



PROBIOTIKA – POSILUJÍ ODOLNOST KOŽNÍ BARIÉRY

Živý probiotický kmen *Lactobacillus Bulgaricus* je známý hlavně pro svou schopnost obnovit rovnováhu ve střevech, ale také mikrobů pleti. Posiluje odolnost kožní bariéry proti vnějším agresorům a podráždění nebo třeba akné.

TIP K & W

Hydratační
sérum
Probiotic
tonic,
hydratační
probiotická
infuze



a vyživující jojobové
mléko s extraktem z březových lístků
okamžitě stáhne póry v pokožce,
Edible Beauty, 1080 Kč

NEVIDITELNÁ SÍŤ – GALENIKA

Biotechnologická pavučina v absolutní novince je inspirována Koreou a má schopnost rozprostřít se po pokožce jako jemná síť, aniž by zanechávala nepříjemný film. Díky ní do pleti pronikají dodávané účinné látky, v tomto případě křemík. Ten je podstatnou součástí pleti, její vazivové tkáně. Ovlivňuje tvorbu kolagenu i elastinu a zajišťuje vypnutí pleti. Galenika (přípravek, který je připraven speciálními lékárnickými postupy podle doktora Galéna) zajišťuje – jako v jiných

krémech například mastné kyseliny nebo olej – vstřebání účinných látek na správném místě. Na začátku přípravku byl důkladný vědecký výzkum na základě přísných farmaceutických norem a poté testování na renomovaných klinikách.

Pre-aging cream, obsahuje látku získanou speciální technologií, Alcina, 1100 Kč

TIP K & W



INZERCE

KLAPP

COSMETICS

Vysoce kvalitní a účinná péče o pleť a tělo

Dovolte nám představit a přivítat kosmetickou firmu KLAPP COSMETICS: Profesionální kosmetika s německou kvalitou v České republice. Kosmetické produkty se pyšní svým složením z velmi kvalitních inovativních surovin.



Vhodné pro: kosmetické salony,
Wellness resorty, Spa hotely,
penziony a lázně, vybrané
obchody, parfumerie.

Děkujeme za společné přivítání KLAPP COSMETICS V ČR a dočtení tohoto článku.

Budeme se těšit na případnou spolupráci s Vámi.

S úctou tým **KLAPP COSMETICS CZECH**
Výhradní distributor pro Českou republiku

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

Víte přesně, co klientky chtějí,
nebo si jen myslíte, že víte, co chtějí?

V posledních dvou článcích marketingového seriálu „Jak vést úspěšný salon“ jsme si řekli, co je vlastně posláním vás, pracovníků v salonech krásy, proč bez prodeje nemůžete toto posláním nikdy naplnit, jak se na prodej dívat a jak jej správně pochopit. Pojďme se dnes podívat na pár dalších tipů, které vám v prodeji a nabízení vašich služeb pomůžou.

Možná vám přijde otázka v nadpisu tohoto dílu trochu zvláštní, ale v tom vědět, co klientky chtějí, a myslet si, že víte, co chtějí, je zásadní rozdíl. Jasně vědět, co vaše klientka chce a na co se u ní tím pádem zaměřit, je základním předpokladem k tomu, zda vám klientka uvěří, bude mít pocit, že ji posloucháte, a co je z pohledu prodeje podstatné – jestli si u vás nabízenou službu a domácí produkty koupí, nebo ne.

Velmi častým jevem v salonech je, že konzultace s klientkami vůbec neprobíhají, tzn. klientek se nikdo neptá, jakou mají domácí rutinu péče o pleť, kde také můžete většinou odhalit spoustu chyb, jestli pleť klientky nějakým způsobem trápí, dále jak svoji pleť (vlasy, nehty) vnímá a co by chtěla na své pleti případně změnit, zlepšit atd. A věřte, že obligátní otázkou „Tak co dnes budeme dělat?“ náročnou klientku rozhodně nepřesvědčíte o vaší profesionalitě a o tom, že jí vážně chcete pomoci.

V tom lepším případě jsou pak konzultace velmi povrchní nebo se terapeuti rozhodují pouze na základě své intuice = když si pleť (vlasy, nehty) prohlédnou, nabydou dojmu, že je přece jasné, že klientka chce řešit přesně to, co oni jako odborníci vidí, že by za změnu stálo. Neboli, mylně si myslí, že ví, co klientky chtějí. To je ovšem pouze domněnka, která se vám může vymstít. Jednoduše se totiž může stát, že klientku sice trápí více věcí, ale když se rozhodnete pouze dle vlastního uvážení, soustředíte se třeba zrov-

na na věc, která není pro klientku v tu chvíli prioritou.

I přesto, že jednáte v nejlepším úmyslu, jednoduše v tu chvíli neřešíte to nejpodstatnější, s čím za vámi klientka přišla, takže ji těžko přesvědčíte, aby souhlasila např. s dražším ošetřením, které jí zrovna nabízíte, a je téměř jisté, že si nekoupí ani vámi nabízenou domácí péči, která je dle vašeho názoru pro ni v tuto chvíli vhodná.

Správné otázky a aktivní naslouchání vašim klientkám je tedy stěžejní, ale má to ještě jeden háček.

Je skvělé, když od klientek dostanete spoustu informací, ale je potřeba je umět také správně vyhodnotit a dát si je do souvislostí, protože jinak jsou vám k ničemu.

Vysvětlím vám to na smyšleném příkladu. Řekněme, že se klientky na vše opravdu dobře zeptáte a například se dozvíte, že ji trápí suchá a citlivá pleť. Prozradí vám, že se doma odličuje mycím gelem, ten si pokaždé dá jen na suchý tampon, poté pleť jen skoro na suchu lehce dočistí tonikem a pak se namaže mastným norkovým krémem, který jí doporučili v drogerii, protože přece potřebovala něco na ty nepříjemné pocity pnutí. A tuto rutinu má zažitou už několik let. Vy ovšem podle doplňujících otázek a následné diagnostiky pleti pod lupou zjistíte, že má pleť normální a smíšenou a tyto popísané příznaky a pocity vůbec neodpovídají běžným projevům zjištěného typu pleti.

Co jsou vám pak platné všechny tyto informace, když se u klientky zaměříte pouze na příznaky a znovu jí doporučíte ošetření na suchou a citlivou pleť, kterou popisuje, abyste jí ulevili. Vůbec si totiž nespojíte dohromady, že pocity pnutí v tomto případě téměř jistě způsobuje dlouhodobá dehydratace pleti vyvolaná nevhodným typem odličovačel, jejich použitím a naprosto ne-

vhodným typem krému, který chybějící hydrataci vůbec neřeší.

Jistě cítíte, že to není nejlepší

postup, ale přesto se s touto fatální chybou pravidelně setkávám jak u začínajících kosmetiček, ale bohužel i u těch, které mají dlouholetou praxi. Je jasné, že klientka s výsledným efektem na své pleti asi příliš nadšená nebude, možná ji napadne, že příště raději zkusí ještě jiný salon, ale rozhodně bude přemýšlet, jestli vůbec za své peníze u vás dostává takovou hodnotu, kterou před návštěvou vašeho salonu očekávala.

Další důležitá pomůcka, bez které se vám nebude úspěšně dařit prodávat a je nesmírně důležitá, jsou karty klientek a pravidelná práce s nimi. Jakmile si veškeré informace o stavu pleti (vlasy, nehty) klientky nezapíšete, stejně jako to, na čem jste se na příště domluvily, jaké produkty jste jí nabídly a jaké vzorky jste jí daly na vyzkoušení, nemáte šanci si vše zapamatovat a hlavně, bez těchto poznámek nemáte při další návštěvě na co navázat, nebo si cíl příští návštěvy napláňovat. Ruku na srdce, vedete si všichni zákaznické karty? A máte je opravdu aktuální?

Bez všech zmíněných bodů se vám bude jen velmi obtížně sestavovat nejvhodnější péče na míru pro vaše klientky, ale nejen to, bez valného výsledného efektu a jejich pocitu, že se o ně zajímáte a chcete jim pomoci, ve vás stěží uvidí skutečné profesionály a jen těžko budete získávat jejich důvěru.

Nezapomeňte a vždy se snažte své klientky trpělivě učit, vše jim srozumitelně vysvětlovat a buďte pro ně nepostradatelnými průvodci v péči o jejich pleť, vlasy nebo nehty. Rozhodně se vám za to odvděčí svojí loajalitou a za takové služby vám rádi zaplatí téměř cokoliv.



Radim Anděl,
marketingový poradce

www.mujuksesnysalon.cz

#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.

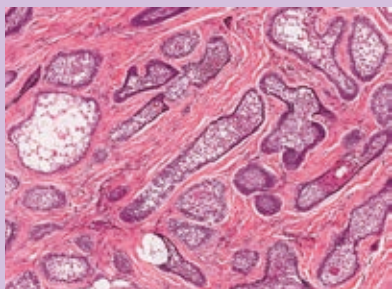
Objevte efektivnost metody LPG endermologie® pro zeštíhlení a omlazení!

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.

NOVÁ METODA REGENERACE TKÁNÍ

Vědci našli způsob, jak napodobit přirozený proces hojení našeho těla nanočásticemi, které opravují poškozenou tkáň. Článek publikovaný v časopise Scientific Reports popisuje nový objev vědců z University of Birmingham, kteří věří, že jejich zjištění znamenají první krok v regeneraci tvrdých tkání s možností obnovy kostí, zubů a chrupavky. Očekává se, že se počet zlomenin způsobených osteoporózou v blízké budoucnosti zdvojnásobí, což bude znamenat obrovský tlak na systémy zdravotní péče po celém světě a pro jednotlivce nepříznivý dopad na kvalitu života. Současné metody mají významná omezení. Štěpy nedokážou uspokojit poptávku, postupy založené na růstovém faktoru mohou mít navíc závažné vedlejší účinky. Tým prokázal in vitro proces léčivé transformace tkáně, který překonává nejlepší současné metody. Nové řešení tak přináší unikátní možnost buněčné terapie využitím regenerační kapacity nanočástic zvaných extracelulární vezikuly, podobných těm, které se přirozeně vytvářejí během tvorby kostí. „Přestože nikdy nemůžeme plně napodobit složitost nanočástic produkovaných přírodními buňkami, tato studie popisuje novou cestu využívající procesy k usnadnění opravy tvrdých tkání,“ vysvětluje Dr. Sophie Cox z University of Birmingham. Její kolega Dr. Owen Davies dodává: „Je ještě zapotřebí mnoho výzkumné práce, ale již nyní vidíme potenciál, jakým můžeme nově postupovat v této léčebné terapii. Chystáme se vyrábět cenné částice v širším měřítku a také zkoumat jejich schopnost regenerovat i jiné tkáně.“



STROMOVÁ KŮRA, NOVÝ ZDROJ ANTIOXIDANTŮ



Účinné „vychytávače“ volných radikálů, známé antioxidanty, jsou v centru pozornosti celé řady výzkumných studií. Laboratoř IKBFU Institute of Living Systems v nové vědecké práci zveřejněné v European Journal of Wood and Wood Products naznačují, že kůru olše lze využívat jako nový zdroj přírodních oxidantů proti stárnutí. „Vzhledem k tomu, že „zelená chemie“ se v posledních letech rychle rozvíjí, je nesmírně důležité vytvořit inovativní proces, který by využíval nejen přímé přírodní zdroje, ale také odpady a vedlejší produkty výroby,“ říká profesor Lubov Skrypnik z IKBFU. Ve studii vědci studovali složení stromové kůry tří druhů dřevin – dubu, borovice a olše, aby našli zdroje biologicky nejaktivnějších látek. Zjistili, že navzdory již známému uplatnění dubové a borovicové kůry v lidové medicíně jsou extrakty z olše daleko účinnější. Obsahovaly vyšší koncentrace polyfenolů, známých jako silné antioxidanty. V této skupině polyfenolů byly identifikovány flavonoidy, taniny a proanthocyanidiny, sloučeniny účinné při ochraně proti rakovině, nemocem srdce, při snížení rizika diabetu a léčení metabolických syndromů. Autoři poznamenávají, že výsledky a další výzkum mohou vést k širokému využití olše v potravinářském a farmaceutickém průmyslu.

PROČ S VĚKEM PŘIBÝVÁME NA VÁZE

Naše tělesná hmotnost kolísá po celý život a je ovlivněna životním stylem a řadou biologických faktorů. Hromadění tukových zásob je během stárnutí ovlivněno zejména stravou, pohybem a sníženým výdajem energie. Návyky, které jsme si osvojili v mládí, se v průběhu života mění a s tím i naše hmotnost. Studie zveřejněná v roce 2013 naznačuje, že dospělí přibývají na váze během středního věku s průměrným přírůstkem hmotnosti o 0,5 až 1 kg za rok. I když se to jeví jako skromný nárůst, ve výsledku to může vést až k obezitě. V nové studii publikované v časopise Nature Medicine výzkumníci z Karolinska Institute ve spolupráci s Uppsala University a University of Lyon provedli analýzy lipidů v průběhu života dospělého člověka. Ke zjištění změn tělesné hmotnosti vzhledem ke stáří lipidů použili radiokarbonové metody. Vzorek studie zahrnoval skupinu 54 jedinců (10 mužů a 44 žen), kteří byli sledováni po dobu 13 let. Výsledky studie ukázaly, že všichni účastníci zaznamenali v průměru hmotnostní přírůstek 20 procent. „Obezita a nemoci související s obezitou se staly globálním problémem. Pochopení dynamiky lipidů a toho, co reguluje velikost tukové hmoty u lidí, nikdy nebylo relevantnější,“ říká vedoucí výzkumného týmu Kirsty Spalding. Změny v celkovém energetickém výdaji a oxidaci lipidů mají dopad na tukovou hmotu. Studie tak potvrzuje, že jedním z mála účinných způsobů, jak podpořit redukci tuků, je zvýšení energetických výdajů a tedy pohybové aktivity.



JE ROK 2019 ROKEM EXUVIANCE®?

Kam Exuviance® kosmetika došla za rok, kam se ubírá a co nového chystá v roce 2020? Rozhovor s Renátou Zahrádkovou ze společnosti Tarsio Medical, která je exkluzivním dodavatelem této značky na český a slovenský trh.

Před rokem jsme v České a Slovenské republice představili profesionální kosmetickou péči pro salony krásy a domácí použití – **EXUVIANCE®** od americké společnosti **NeoStrata®**. Za tuto dobu s námi navázaly spolupráci desítky kosmetických salonů a obchodních partnerů, například Unie kosmetiček, časopis Kosmetika & Wellness, Kosmetická škola v Děčíně aj. S podzimní sezonou 2019 se ke spolupráci hlásí další salony, které se se značkou seznámily na různých eventových akcích, nebo zkrátka zafungovala doporučení od kosmetiček, které s produkty EXUVIANCE® pracují.

TOP produktem v oblasti profesionální kosmetické péče je **Exuviance® chemický peelingový systém**, na který máme výborné ohlasy. Kosmetičkám se s ním velmi dobře pracuje, je účinný, variabilní a ne dráždí. Pro klienty je opravdu komfortní, jak při aplikaci, tak po ošetření. Exuviance® produkty pro domácí péči pak prodlužují účinnost cílené péče v salonu. Benefitem pro salony zůstává výhradní prodej „napřimo“, čímž je zajištěna nejen exkluzivita, ale také vyškolený personál, a tím odborný přístup k individuálním potřebám klienta. Tento přístup drží dnes už jen málo značek.

Exuviance® lze doporučit pro všechny typy pokožky. Zahrnuje přípravky pro normální a smíšenou pokožku, suchou i citlivou, mastnou, stejně tak pro aknézní pleť či rosaceu.

Kam se Exuviance® ubírá?

V nastavené strategii budeme nadále pokračovat. Víme, že o kosmetiku Exuviance® je zájem jak ze strany salonů, tak i jejich klientů. Úspěšný výsledek nás stále žene vpřed. I nadále se budeme se zákazníky potkávat na kongresech či našich školeních. Poslední seminář, který byl na tento rok v plánu, se konal ve čtvrtek 21. listopadu v pražském hotelu Don Giovanni. Semináře Exuviance® jsou věcné, jasné a konstruktivní. Je důležité, aby si od nás kosmetičky odnesly informace, které potřebují znát, a pochopily, v čem jsme pro ně jedineční. Svoji osobní zkušenost mohou následně „přenést“ na klienta a být mu tak profesionálním poradcem v jeho péči o pleť. Stále u nás platí, že jen spokojený zákazník se k nám s důvěrou vrací. Ať jde o salon, či koncového zákazníka.

Začátkem nového roku chystáme rozšíření portfolia o další druhy chemických peelingů a masek.

Ztotožnila jste se se značkou?

Značku Exuviance® mám srdečně ráda. Byl to start up projekt, který jsem budovala od úplného základu, a kdybych k němu neměla vztah, výsledek by jistě takový nebyl. Pořádilo se mi splnit stanovený plán po všech stránkách: v obratu, povědomí o značce i v počtu zákazníků.

Co vás na práci nejvíce baví?

Různorodost v náplni, která vede ke komplexnímu výsledku. Baví mě ale také to, že se setkávám s příjemnými lidmi.



Chodíte sama na kosmetické ošetření ráda a pravidelně?

Měla bych jít asi příkladem, ale vzhledem k času, který věnuji práci, si udělám čas pro návštěvu kosmetického salonu tak 2x do roka. Jinak samozřejmě je to pro mě především relax time.

Který z kosmetických přípravků Exuviance® je vaším favoritem?

Péči o pleť se věnuji hlavně večer, kdy na to mám čas. Používám čisticí bezmýdlový gel Purifying Cleansing Gel, tonizační bezalkoholový přípravek Soothing Toning Lotion a můj oblíbený noční krém Evening Restorative Complex. Na ten nedám dopustit! A když si v týdnu vzpomenu, tak je to exfoliační domácí peeling Triple Microdermabrasion. Je to též jeden z našich Top produktů, který si klienti chválí.

Kontakty:

www.exuviance.cz; fb: Exuviance CZ
e-mail: info@exuviance.cz
tel: +420 274 008 410



Odhal zářivost své pleti.
20% Vitamin C. Maximální účinná síla. 100% pro Tebe.

NOVÉ Exuviance AF Vitamin C²⁰ sérové kapsle

Aplikujte na pleť 1x denně večer.
Pohodlné a jednorázové použití.
Koncová cena 1 890 Kč.

K dostání na e-shopu www.neostrata.cz

Exuviance®

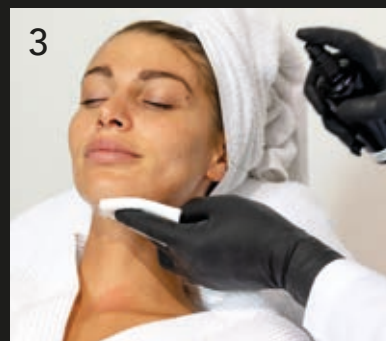
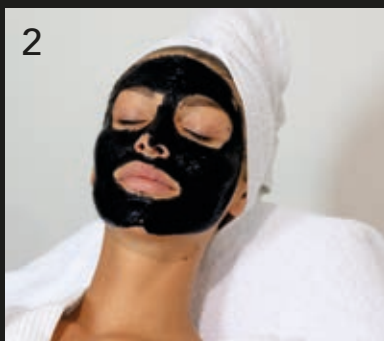
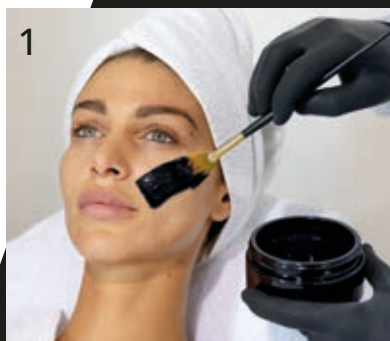


*První protivráskový peeling
s aktivním karbonem*

CARBON
SYSTEM

Darujte si novou kůži za pouhých 15 minut s V-CARBON SYSTEM

*Jedinečný vícesložkový film obohacený o kyseliny rostlinného původu,
antioxidační složky - extrakt z černého zázvoru, extrakt z lékořice
a aktivní karbon mají čistící, detoxikační a liftingový efekt.*



*Konečná fáze ošetření V-Carbon spray reguluje působení černé masky
a zároveň dodává dlouhodobý liftingový efekt díky mikronizované formě
HEXAPEPTIDŮ.*



*be
Glam,
be
Beauty*

**V-CARBON
SYSTEM**

www.almaf.cz

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 lifestylový 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





OČI CHTĚJÍ SVOJI PÉČI

Tmavé kruhy pod očima bývají často památkou na probdělou noc nebo špatný životní styl. Ať tedy prožíváte těžké období plné bezesných nocí, nebo jste se vrátila z večírku nad ránem, nezapomínejte, máme pro vás spoustu rad, jak nežádoucí otoky pod očima zamaskovat.

Mgr. Pavlína Kučerová
Beautysense, s.r.o.
Pod dálnicí 466/18
140 00 Praha 4
tel.: +420 734 726 382
www.beautysense.cz

ODHALTE PŘÍČINU

Základem úspěšného boje je zjistit co nejvíc o protivníkově. Konkrétně u tmavých kruhů pod očima je důležité znát jejich příčinu. Mnoho lidí má tmavší pokožku pod očima danou geneticky a osobám s velmi světlou pokožkou mohou pod očima prosvítat žilky. Dlouhodobé problémy s kruhy pod očima mohou být varovným signálem nemoci, alergie či hormonální nerovnováhy. **Nejčastější příčinou otoků je však životní styl.** Hodiny strávené u počítače, zakouřená prostředí, stres, nedostatek spánku a nevyvážená strava dává našemu tělu zabrat.

OPATŘENÍ

Alfou a omegou je dodržování pitného a spánkového režimu. Pokud zapracujete na těchto dvou věcech, rozhodně vás čeká větší odměna než jen zánik kruhů pod očima. V dnešní době existuje nespočet technologií, které vám pomohou zvyknout si a dodržovat novou rutinu. Pro kontrolu dostatečného množství tekutin můžete vyzkoušet mobilní aplikaci **Drink Water Reminder**, která vás bude hlídat, nebo motivační láhev se značkami. Mobilní aplikace vám může pomoci i se zlepšením spánkového režimu, vyzkoušejte třeba **GoogleFit-Activity Tracker**. Ve stravě se **pokuste omezit kávu a přespříliš soli, naopak zařaďte více vitamínu C a železo.**

PRVNÍ POMOC

Ráno se probudíte a v zrcadle vás čeká nemilé překvapení, na kruzích pod očima by se dalo houpat. Zasáhnout můžete domácími prostředky. Doporučuje se zejména chlad, takže si zkuste přiložit kostku ledu nebo namrazenou lžičku přímo na oční okolí. Dalším skvělým tipem jsou zchlazené sáčky zeleného či heřmánkového čaje, který má antioxidační a projasňující účinky, stejně jako dobře známé plátky okurky. Pokud potřebujete těžší kalibr, doporučujeme oční krém **Lumafirm lift & glow** od Pevonia, který je plný vysoce koncentrovaných účinných látek. Poslední stopy zamaskujte **korektorem v lososové barvě, od Mii.**



PÉČE O OČNÍ OKOLÍ

Pleť je v okolí očí velmi tenká a je třeba se o ni řádně starat, protože nejen tmavé kruhy, ale i známky stárnutí jsou na ní nejviditelnější. Jelikož je zde pleť tenčí, bývají tyto partie mezi prvními, jež vykazují důsledky každodenního působení škodlivých vlivů

a signalizují stárnutí pleti. Dalším faktem je, že pokožka kolem očí obsahuje jen velmi málo mazových žlázek, tudíž se jí nedostává přirozeného promazání, k němuž dochází v ostatních částech obličeje.

Dlouhodobá péče je vždy znát, čím dříve se jí začnete věnovat, tím lépe. Nikdy však není pozdě začít! Oči před spaním vždy odličte a používejte speciální krémy na oční okolí s kolagenem a vitaminy. Důležité je pokožku chránit před slunečním zářením pomocí krémů s UV faktorem, v kabelce noste sluneční brýle, díky kterým nebudete „mžourat“. Při líčení si pokožku netahejte a ráno se pokuste oči nemnout. Čas od času je dobré (a příjemné) si dopřát návštěvu kosmetického salonu, kde vám poradí s péčí o váš konkrétní typ pleti.



BeautySense
partner ve světě krásy

GERTHÉRAPI: KOUČ KRÁSY A ZDRAVÍ PRO AKTIVNÍ LIDI

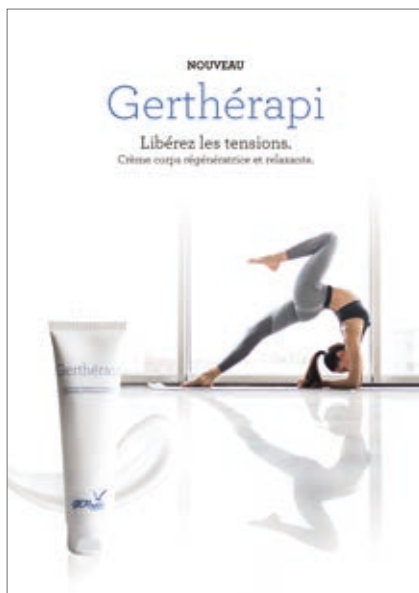


Pro všechny, které baví pečovat o své zdraví, zdolávat sportovní výzvy, nezažijí žádné dobrodružství a přitom je jejich každodenní mantrou zdravý životní styl, vyvinuly Laboratoře GERnétic jedinečný přípravek, jenž je bude provázet každý den a umocňovat jejich radost z dosažených pokroků. Dobře ale poslouží i těm, kteří se do pravidelného tréninku teprve dali a na vlastní kůži pocítí jeho první účinky. Svaly si zatím nezvykly na novou zátěž a protestují mírnou bolestí či únavou. Přesně pro ně je Gerthérapie od francouzské kosmetiky GERnétic správnou volbou.

„Tento unikátní tělový krém je reakcí značky GERnétic na stále se zvyšující trend v počtu aktivních lidí, kteří si přejí maximálně zefektivnit péči o své zdraví a touží si uchovat pocit dokonalé tělesné i duševní pohody. Zjistili jsme, že tato skupina jedinců se často setkává s pocitem svalové únavy a přetížení, nebo naopak strnulosti. Jsou to přirozené důsledky pečlivého tréninku, ať už jde o formování postavy, nebo zvyšování celkové kondice. Jenže tyto neřídící pocity chtějí aktivní lidé eliminovat, protože jim brání v tom vychutnávat si naplno svůj denní rytmus. Dbají na pestrý obsah stravy s optimálním obsahem živin, aby se jejich tělo dobře regenerovalo. Ale chtějí i něco

navíc – péči, která podpoří jejich úsilí. A tam bezpochyby Gerthérapie dokáže pomoci,“ vysvětluje Ing. Andrea Trčková, výkonná ředitelka společnosti LK SERVIS, generálního zastoupení francouzské kosmetiky GERnétic pro ČR a SR.

Novinka v portfoliu GERnétic funguje na principu povzbuzení lymfatické drenáže, díky čemuž dochází k lepšímu a rychlejšímu odvodu zplodin a metabolitů z tkání. Jejich vyšší hladina je totiž fyziologickým důsledkem pohybové aktivity. Umocnění procesu drenáže znamená také zlepšení celkového regeneračního potenciálu těla.



AKTIVNÍ SLOŽKY KRÉMU GERTHÉRAPI

Základem pro regeneraci a optimální výživu pokožky se staly makadamový olej a olej z hroznových jadérek. Mají vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, které výborně obnovují pokožku. Hroznový olej navíc kůži otevírá, aby do ní další obsažené látky snáze pronikaly. Otoky uvolňuje, překrvení mírní, tonizačními a detoxikačními účinky se vyznačuje komplex výtažků z artyčoku, cypřiše, lopuchu a kaštanu koňského. Esence z rostliny Ravensara aromatica má tonizační, protizánětlivé účinky a svou vůni přispívá k pozitivní stimulaci psychiky. Citral obsažený v citrónové silici působí blahodárně na zklidnění rozjitřených smyslů a dodává pocit pohody. Zklidňuje pokožku. „Přípravek je založen také na efektu, je muž říkáme buněčný trenér. Jde o unikátní komplex rostlinných látek, které umocňují vyprazdňování tukových buněk, což podporuje zeštíhlení problémových partií. Tím je radost z dobře odvedené práce a cvičení dvojnásobná. Sestává z vektorizovaného kofeinu, který se uvolňuje až přímo v tukové buňce, působí hloubkově na podporu lipolýzy a vyprazdňování adipocytů, které se tak zmenšují. Výtažek z vlčího máku obnovuje buněčné dýchání, čímž

dochází k efektivnějšímu využití energie z mastných kyselin,“ objasňuje mechanismus působení Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.

KOUČ KRÁSY A ZDRAVÍ S MNOHA TALENTY

Podpora lymfatické drenáže redukuje pocit těžkých nohou a otoky dolních končetin. Vyznačuje se vaskularizačním účinkem. V létě si oteké kotníky vyzkouší skoro každý, bez ohledu na to, zda je sportovcem, či nikoliv. Gerthéropi může fungovat jako prevence nepříjemných pocitů a je vhodným parťákem také během dlouhého cestování nebo pro společenské příležitosti, kdy je na programu dlouhé stání či tanec. Hodí se do cestovního kosmetického kufříku na dovolenou stejně jako na nejžhavější hudební festivaly sezony.

Po značné námaze, ať už je to noc plná taneční zábavy, maratonský běh, cyklistický závod nebo několikadenní túra, ocenění tělový krém Gerthéropi každý, protože odstraňuje překrvení. Protizánětlivě působí i na ty nejtěžší shluky celulitidy, které jsou vlastně zánětem podkožní vazivové tkáně. Mimo to pomáhá formovat problematické partie. Esenciální a vonné látky přírodního charakteru odstraňují stres i svalové napětí a pomáhají člověku se snadněji zrelaxovat. Působí však na druhou stranu mírně stimulačně a poradí si i s únavou. Gerthéropi se pyšní nezanedbatelnými antioxidačními účinky a stimuluje přirozené obranné mechanismy organismu.

GERTHÉRAPI JE ZROZENÝ PRO SALONNÍ I DOMÁCÍ PÉČI

„V salonu používáme Gerthéropi zejména při ošetření, které má pomoci celkové pohodě a regeneraci organismu, ale lze ho zařadit také do pravidelných salonních procedur po operačních zákrocích nebo u sportovců či po intenzivní fyzické zátěži. Vynikajících výsledků s ním ale do-

sahujeme také při relaxačních procedurách a masážích, kde nám jde především o uvolnění ztuhlého svalstva,“ popisuje využití novinky Alena Kimlová.

V domácí péči se krém aplikuje obvykle po námaze a následné sprše. Pokožku těla je po mytí vždy třeba důkladně osušit. Dlouhými tahy, od dolních končetin směrem k srdci, od horních končetin směrem k srdci, se přípravek roztírá do vsřebání. Pocit úlevy a komfortu se dostaví prakticky okamžitě a vítanou tečkou na závěr je příjemná dlouhotrvající vůně, která člověka provází i po tělové péči.

GERTHÉRAPI STIMULUJE PŘIROZENÉ OBRANNÉ MECHANISMY ORGANISMU.

„Jsem si jistá, že Gerthéropi osloví také velice aktivní a vytížené ženy a muže, podnikatelky a podnikatele, manažerky a manažery, kteří musí svůj čas využívat opravdu efektivně a ani minutka nesmí přijít nazmar. Tato novinka pro ně bude velmi dobrým řešením pro osobní péči i mimo prostory salonu. Její používání je snadné a příjemné, nezabere mnoho času, ale přitom má vynikající výsledky, které se promítají do pocitu fyzické vitality i do harmonického psychického naladění. Dosáhnout takového stavu po náročných dnech totiž nebývá pro tuto skupinu vůbec lehké,“ podotýká Andrea Trčková.

Produkty GERnétic zakoupíte v kosmetických salonech, kde vám kosmetička poradí, jak přípravek používat, případně může nabídnout i salonní ošetření. Seznam salonů na www.gernetic.cz



PŘEDSTAVUJEME HVĚZDU GERNÉTIC 2019

Už podruhé dostaly reprezentantky značky GERnétic možnost porovnat si své schopnosti a znalosti v soutěži Hvězda GERnétic Česko a Hvězda GERnétic Slovensko. Hvězdou pro Českou republiku se stala Mgr. Simona Fleková.

Hana Profousová, Foto: archiv Simony Flekové

Se sympatickou výherkyní jsme měli možnost se setkat v Bratislavě při příležitosti odborného kosmetického kongresu Les Nouvelles Esthétiques. A hned jsme ji mohli vyzpovídat, aby se s našimi čtenářkami podělila o své zkušenosti, které jí dopomohly k vítězství. „Vždyť vést kosmetický salon je stejně náročné jako řídit věhlasnou společnost a to vyžaduje manažerské nasazení i laskavý lidský přístup stejně jako zdravé sebevědomí osobnosti, která vlastní firmu,“ říká ing. Andrea Trčková, hlavní porotkyně soutěže, výkonná ředitelka LK SERVIS/GERnétic pro český a slovenský trh.

Paní magistro, upřímně vám gratuluji k vítězství. Nejdříve se zeptám, jak dlouho provozujete salon?

Současné Kosmetické studio S&F jsem otevřela v roce 2012. Hledala jsem prostory, které mě zaujmou, osloví svojí polohou, příběhem. Přemýšlela jsem o barvách... Studio je umístěno v domě, kde bývala dřív porodnice, rodily se tu děti. Je zde velmi pozitivní energie, příjemno, klid a okna do zeleně. Klientky a klienti se zde cítí velmi dobře a rádi se vracejí, aby se mohli nechat hýčkat i relaxovat.

A jak je dlouhá vaše kariéra kosmetičky?

Práce se mi prolínala, pouze práci kosmetičky se věnuji zhruba deset roků.



Kosmetické studio S&F

Vzdělání jste tedy získala i mimo kosmetický obor?

Moje původní vzdělání nemá na první pohled s kosmetikou nic společného. Při každodenní komunikaci s klientkami ho ale použít

vám v podstatě neustále. Vystudovala jsem psychologii a pedagogiku na MU v Brně, což je jako základ pro práci, kterou dělám, dobré. Všichni, kteří pracujeme ve službách, bychom měli umět nabídnout klientkám a klientům vnitřní empatii, umění jednat s lidmi, komunikaci, laskavý přístup. Po škole jsem začala pracovat ve firmě vyrábějící kosmetické obaly na pozici vedoucí prodeje pro ČR. To bylo moje první setkání s prostředím kosmetiky a krásy, které mě zaujalo a velmi bavilo. A pak – velkým životním obloukem a vlivem změn v osobním životě – jsem se začala zabývat o kosmetický obor, věnovat se mu a vzdělávat se v něm. A bylo to velmi dobré pracovní rozhodnutí!

Kdy jste se potkala s kosmetikou GERnétic?

Pracovat pouze s kosmetikou GERnétic jsem začala zhruba rok před otevřením Kosmetického studia S&F, tedy v roce 2011.

Proč jste si tuto značku zvolila a jak jste s ní spokojená?

Kosmetika mě oslovila jako klientku, užívající si ošetření touto kosmetickou značkou. Byla jsem nadšená z výsledků ošetření, principu buněčné terapie. Proto jsem navštívila kosmetický veletrh v Praze, kde měl GERnétic výstavní expozici, a po

tkala se s majitelem výhradního zastoupení pro ČR a SR panem Kavanem, paní Kimlovou, hlavní firemní kosmetičkou, paní Záveskou, manažerkou firmy, a dalšími. Od té chvíle s firmou spolupracuji a je mi velkou ctí patřit do tohoto týmu. Výsledky jednotlivých ošetření mých klientek a klientů mě každý den utvrzují v této skvělé volbě. S kosmetikou GERnétic lze velmi úspěšně řešit jakýkoli problém pleti, ať už akné, pigmentové skvrny, kuperózu, velmi citlivou pleť, tak i nadstandardní liftingové ošetření stárnoucí či unavené pleti. Jde po příčině problému, což je jedinečné v celkovém efektu a výsledku ošetření. Je to prostě koktejl zdraví a krásy!

A jak jste spokojená s podporou GERnéticu?

Přístup firmy GERnétic stran podpory a vzdělávání v oboru, rozvoji, představení nových produktů a změn je nadstandardní a není úplně běžný. V začátcích spolupráce, ale i dnes často využívám ateliérů, které firma pořádá v Praze,

V KOSMETICE JE TO JAKO V LÁSCĚ. PARTNEŘI SI MUSÍ VONĚT, JINAK VZTAH NEMŮŽE FUNGOVAT.

Brně, Bratislavě. Byl to a je zdroj nových poznatků a zkušeností jak od vedení firmy, tak kolegyní kosmetiček, se kterými se zde setkávám. Firma je otevřená všem našim dotazům, přáním, potřebám. Máme krásné propagační materiály, možnost setkání i na konferencích a seminářích či společenských setkáních, které firma každoročně pořádá. V září tohoto roku jsem například měla možnost zúčastnit se s vedením firmy, paní ředitelkou Andreou Trčkovou a některými kosmetičkami, semináře v sídle firmy GERnétic ve Francii. Byl to pracovně i osobně nádherný, nabíjející a nezapomenutelný zážitek!

Daří se vám prodej péče na doma?

Svoje klientky nepřemlouvám. Bavím se s nimi o možnostech, dám doporučení k domácí péči, vzorečky k vyzkoušení, nastíním bonusový program pro stálé klientky. Ně-

kdy to jde hned, někdy je to běh na dlouhou trať a klientce je třeba dát čas. A to je v pořádku. Důležité je, že po každém ošetření ve studiu vidí okamžitý znatelný výsledek péče. A kdo dá na radu a vyzkouší péči GERnétic i v domácím ošetření, už u ní zůstává. Mám spoustu takto spokojených klientek i klientů.

Který produkt patří k vašim nejoblíbenějším?

Přípravky GERnétic umí řešit celou řadu problémů pleti, výživu, hydrataci, regeneraci, lifting... Pokud mám jmenovat jeden, tak jednoznačně krém Synchro. Bez něj si nedovedu představit ošetření ve studiu ani v domácí péči. Je to takový „stavební kámen“ celé kosmetické řady GERnétic. Rychle zlepšuje celkový stav pleti, slouží k hluboké regeneraci, výživě, hydrataci. K těm dalším patří buňkový stimulator Mito spcial+ či Cell's Life, hydratační a liftingové sérum pro luxusní regeneraci a zpevnění, které působí proti vráskám, revitalizuje pleť. Z masek pak alginátová slupovací liftingová Peel off anti-age nebo maska Immuno s intenzivními čistícími, zklidňujícími a protizánětlivými účinky.

Co jde nejvíce na odbyt u klientek?

Velmi si oblíbily revoluční novinku letošního roku – hormoocetický krém Vital Transfer Visage s fytoestrogeny pro péči o zralou, menopauzální a stárnoucí pokožku. Samozřejmě již zmíněné Synchro, krém Melano IV pro péči o pleť s pigmentovými skvrnami, produkt liftingové anti-age péče Lift Crème, pro péči o krásné oční okolí, rty a krk, tónovací a rozjasňující Crème GG.

Podělte se o své zajímavé poznatky a zkušenosti z praxe.

Mojí velkou výhodou při otevření kosmetického studia byly kromě orientace v tomto prostředí i předešlé obchodní zkušenosti a každodenní práce s lidmi. Také jsem měla jasný cíl – změnit klasické ošetření pleti v nezapomenutelný relaxační zážitek. Mám ráda prostředí kosmetického studia a vše kolem něj, baví mě nové výzvy v profesní vzdělanosti, novinky, nové postupy. V kosmetice je to jako v lásce. Partneři si



„Děkuji firmě GERnétic za důvěru, kterou mi dala oceněním jako absolutní vítězka soutěže Hvězda GERnétic pro ČR 2019. Jsem moc ráda, že mohu patřit do velké rodiny Gerneticienne. Je to velmi zavazující a motivující!“ říká Mgr. Simona Fleková

musí vonět, jinak vztah nemůže fungovat. Je třeba se naladit na potřeby klientek a klientů a pro jejich pohodu, výsledek ošetření, spokojenost a relax udělat vše.

A na závěr, nedala byste nějakou radu pro kosmetičky – co dělat, čeho se vyvarovat?

Ve své práci jsem přirozená, vnímavá a vstřícná. Falešnou lživost a taktizování v čemkoli, tedy i kolem práce kosmetičky a provozu kosmetického studia, klientky a klienti poznají...

Otevřít kosmetické studio podle mých představ, vybudovat si spokojenou a vracející se klientelu nebylo jednoduché a samozřejmé. Mám se svými klientkami v mnohých případech velmi osobní vztah, znám jejich příběhy, jejich dobré dny i ty horší. A nesmírně si této získané důvěry vážím.

Slogan, s nímž Mgr. Simona Fleková v soutěži Hvězda GERnétic 2019 zvítězila

„Snažím se být optimistická a pozitivní, s profesionálním přístupem a neustálým vzděláváním se v oboru, empatická a přátelská. Tak trochu „puntikář“.“

MÁTE RÁDI NOVÉ MODERNÍ METODY?

ReCell – bezbolestná rázová vlna
– nejmodernější medicínské odstranění celulitidy pro klientky vašeho salonu.

Jak už to bývá, velké objevy vznikají náhodou a jsou doceněné až po čase. Tak byly v 80. letech objeveny výrazné regenerační a léčivé účinky akustické rázové vlny na lidské tělo. Za objevem je zajímavý příběh, kterým si zároveň objasníme, co to rázová vlna vlastně je.

Zřejmě všichni jsme už někdy v životě slyšeli silný zvuk jakoby výbuchu, který vzniká, když nadzvuková stíhačka překonává rychlost zvuku. Tento fyzikální jev se nazývá rázová vlna. Při testování těchto letadel se zjistilo, že tato zvuková tlaková vlna deformuje pevné předměty (kokpit letadla) bez negativních účinků na pilota. Nejprve byla tato technologie využívána v interní medicíně na tzv. lipotripsu, tedy odstranění žlučových a jaterních kamenů, později se zjistilo, že při destrukci žlučových kamenů rázová vlna zároveň odstraňuje bolest a regeneruje okolní svalovou tkáň a vazivo. Logicky se tedy tato metoda začala používat v ortopedii a rehabilitaci chronických i akutních bolestí kloubů, svalová a vazivová poranění pohybového aparátu.

Až v poslední době přišly na „trh s krásou“ nejmodernější přístroje zaměřené na hloubkové odstranění celulitidy pomocí technologie rázové vlny. Tak jako je rázová vlna v medicínské oblasti účinná

i v chronických případech, když nezabírá nic jiného, stejné to je v případě celulitidy a zpevnění pokožky těla.

Kosmetický přístroj ReCell od tradičního italského výrobce WinForm Medical Engineering je unikátní kombinací dvou energií v jedné koncovce – rázové vlny pro rozpuštění obsahu tukových buněk a radiofrekvenční biostimulace pro hloubkové zpevnění pleti a drenáž – odtok toxinů a rozpuštěného tuku. Energie piezoelektrické rázové vlny rozpouští tukové buňky už při prvním ošetření. Výsledkem série ošetření (zpravidla 6–10) je vyhlazená pokožka příjemná na dotyk, zpevněná a „zvednutá“, a zmenšení objemu – zhubnutí.

Ošetření je bezbolestné, pro kosmetičku i klientku příjemné a není namáhavé. Kromě přístroje a vodivého gelu nepotřebujete žádné další pomůcky ani oblečení. Bonusem může být speciální rostlinná přístrojová kosmetika – gely s obsahem drenážních a vyhlazujících účinných látek Laso Cell, kterou můžete ošetření zpříjemnit a zintenzivnit účinek.

Ošetření trvá 15–45 minut podle velikosti ošetřované plochy a jeho cena je 625 až 1125 Kč podle plochy a času.

K přístroji samozřejmě patří odborné zaškolení a rychlý servis v případě potřeby.

Obsluha je velmi intuitivní a jednoduchá, přístroj má přednastavený program pro

nejfrekventovanější ošetření, podle potřeby vyberete na obrázku lidského těla lokalitu, kterou budete ošetřovat, o ostatní parametry se postará program.

Jestli rádi nabízíte svým klientkám to nejmodernější a děláte, nebo se chystáte nabízet tělová ošetření, je bezbolestná kombinovaná rázová vlna ReCell výbornou volbou. Výhodou je také možnost odlišit se od ostatních center používajících klasické metody a pracovat s přístrojem používaným v lékařských a korektivních centrech.

Nabídka této služby je také výborným lákadlem pro získání nových klientek pro nově otevřený salon nebo pro ten, který si potřebuje získat klientelu. Při dobrém financování/leasingu s nulovou počáteční investicí to je ideální možnost získat a nabídnout novou moderní službu a zároveň zaplatit přístroj za relativně krátkou dobu (18–24 měsíců).

Podle hesla „lépe jednou zažít, než stokrát slyšet“ je nejlepší přijít si ošetření vyzkoušet a vidět a zažít přístroj ReCell v praxi. Pokud vás zajímají bližší informace nebo si chcete přístroj vyzkoušet, kontaktujte nás kdykoliv na:

MARTIN GÁBOR
gabor@winmed.sk
tel.: +421 905 724 985

A woman is shown from the back, wearing white underwear. A white medical device with the brand name 'WINFORM' is attached to her waist. She is holding a whole orange against her right thigh. The background is plain white.

ReCell

Bezbolestná RÁZOVÁ VLNA

MODERNÍ MEDICÍNSKÉ
ODSTRANĚNÍ CELULITIDY

Winmed s.r.o
www.winmed.sk
gabor@winmed.sk
+421905724985

KRÁSNÁ MAMINKA

Devět měsíců naplněných očekáváním, malými obavami, velkou radostí, přípravou vybavičky, vybíráním jména a nejkrásnějšího kočárku... Myslí přitom těhotné ženy také na sebe, na svůj vzhled? Nebo je v tom kolotoči nic takového ani nenapadne?

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley



Tereza před proměnou v salonu Istituto Ganassini



Terezu si vzala do péče postupně kosmetička, kadeřnice a vizážistka – výsledek potěšil všechny

Tereza potvrzuje, a doporučuje jí, aby nezapomínala na důkladnou hydrataci. A pokud nemá čas chodit pravidelně na kosmetické ošetření, aby si alespoň pravidelně dávala doma masku. Káji se vyptávám, jestli existuje něco, čemu by se těhotná žena měla při ošetření vyhnout. „Určitě by neměla absolvovat mezoterapii a radiofrekvenci, což jsou zákroky založené na tepelné bázi.“

Tereze poskytne ošetření zcela relaxační. Po vyčištění pleti se věnuje úpravě obočí, barví ho a zdůrazňuje při tom, jak jsou jeho tvar a barva důležité pro výraz obličeje. Potom bere do ruky ultrazvukovou špachtličku a čistí s ní celý obličej. Následuje peeling, kterým se odstraní odumřelé kožní buňky. Při každém novém kroku se starostlivě Terezy ptá, zda se cítí dobře a je všechno v pořádku. Po ujištění, že ano, přistupuje k aplikaci séra. Nanáší kombinaci dvou – jedno obsahuje 3% kyselinu hyaluronovou na hydrataci, druhé zelený čaj na zklidnění.

Po masáži přichází na řadu hydratační maska, opět s kyselinou hyaluronovou, která má skvělé vlastnosti: dokáže nasát až tisícinásobek vlastní hmotnosti, takže perfektně hydratuje pleť. Bonusem je krásná vůně masky, kterou si Tereza moc pochvaluje. Kosmetička při aplikaci nezapomíná ani na krk a dekolt. Po patnácti minutách masku smývá, aplikuje krém a naše proměna pokračuje u kadeřnice Jany.

Tereza jde do finále: za necelé dva měsíce porodí. Jako zodpovědná budoucí matka dělá všechno pro to, aby její těhotenství probíhalo tak, jak má, ale zároveň myslí na to, aby její tělo nepříznivě nepoznamenalo. Proto se stravuje podle doporučení odborníků, tělo na příchod miminka připravuje těhotenským cvičením, bojuje preventivně proti striím. A přiznává, že trošku zapomněla na obličej. Ráda proto využila nabídku salonu Istituto Ganassini nejen proto, že se těšila

na proměnu, ale chtěla si také užít příjemnou relaxaci. Tak trochu tuší, že brzy bude mít jiné – ale také příjemné – starosti...

PRVNÍ RADA: HLAVNĚ HYDRATOVAT!

Hned po přivítání v salonu se Terezy ujmá kosmetička Karolína. Naše čtenářka dostává čelenku a odbornice si její pleť důkladně prohlíží, aby zvolila optimální ošetření. Konstatuje, že má hodně suchou pokožku, což může být dáno i genetickými dispozicemi, což

DRUHÁ RADA: JAK SPRÁVNĚ MÝT VLASY

Proč se říká, že by se v těhotenství neměly barvit vlasy – to nás zajímá jako první. „Těhotné ženy mají strach, aby jim něco škodlivého nešlo do těla,“ vysvětluje kadeřnice Jana. „Vůbec se toho ale nemusí obávat. Jediný důvod, proč by se to nemělo dělat, je to, že hůř a jinak chytá barva, jinak na zdraví to nemá vůbec žádný vliv.“

Pro Terezu Jana vybírá trochu tmavší, studenější přeliv, po němž budou její vlasy zářivější, a až se barva vymyje, zůstane jí stejná, jakou má teď. A ptá se, jak hodně může do vlasů „sáhnout“. Dohodnou se na takové délce, aby si i nadále mohla česat culík. Vlasy kadeřnice střihne tak, aby Tereza mohla mít pěšinku, nebo mít účes i bez ní.

Během barvení se dámy dostanou do debaty o psech a kočkách, protože jsou obě

vášnivě chovatelky. Řeč přijde i na cvičení v těhotenství. A po patnácti minutách už se jde na mytí vlasů. Při tom dostává naše čtenářka informaci, kterou dosud nevěděla, a totiž, že zatímco šampon se smývá teplou vodou, na kondicionér nebo masku se má použít voda chladnější.

TŘETÍ RADA: HLAVNĚ SE DOBŘE CÍTIT

Po vyfoukání naše čtenářka usedá na židli u vizážistky Terezy. Také další odbornice si důkladně prohlédne obličej, barvu pleti a očí a podle toho volí jemné denní nalíčení. Po bázi pokračuje make-upem, použije trochu korektoru, všechno fixuje pudrem. Obočí je hotové, takže ho jenom lehce uhladí. Na víčka nanáší jemný stín se zajímavou béžovou barvou, který vypadá velmi přirozeně. Řasenka zvýrazní oči, rtěnka rty – a jsme hotové!

S vizážistkou Terezou „naše“ Tereza pro změnu probrala možná jména pro své nenarozené dítě. A dostává navíc cennou radu: „Důležité je, aby se dobře cítila maminka, potom se dobře cítí i miminko.“ A dobrý pocit žena určitě má, když si připadá krásná. Tereza tak salon Istituto Ganassini opouští nejen krásná, ale ještě obohacená o spoustu důležitých informací.

**"DŮLEŽITÉ JE, ABY
SE DOBŘE CÍTLA
MAMINKA, POTOM
SE DOBŘE BUDE
CÍTIT I MIMINKO,"
ZNÍ DOBRÁ RADA
VIZÁŽISTKY
TEREZY.**



Kosmetické ošetření začíná Karolína vyčištěním pleti



Tvar a barva obočí jsou pro výraz obličeje velmi důležité



Účinné čištění pleti ultrazvukovou špachtličkou



Nanášení hydratační masky, aby pleť nebyla tak suchá



Kosmetička zvolila kombinaci sér – s kyselinou hyaluronovou pro hydrataci a se zeleným čajem pro relaxaci



Na závěr přišel na řadu hydratační krém



Kadeřnice Janička se spolu s Terezou domlouvají na výsledné barvě a účesu



Zvolený střih dodá vlasům na objemu



Přeliv bude tmavší a studenější a zanechá Tereziny vlasy zářivější



Jak bude výsledek barvení vypadat? Ptá se v duchu zvědavě Tereza



Ještě vyfoukat – a účes je hotový!



Terezu si do péče přebírá vizážistka Tereza a líčení začíná aplikací báze



Případné skvrny nebo jiné neplechy na obličeji zakrývá make-up



Jemné stíny se zajímavou barvou očí zvýrazní



Řasenka dodala očím Terezy velikost



Jemná rtěnka na závěr a Tereza si pochvaluje, že je rozsvícená jako vánoční stromeček

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

NENOSTE VYSOKÉ PODPATKY, ŠKODÍ ZDRAVÍ!

Lékařům Kliniky rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK se ve spolupráci s tureckými kolegy z Hacettepe University v Ankaře podařilo odhalit nová fakta vedoucí k bližšímu pochopení vlivu dlouhodobého nošení obuvi na vysokém podpatku na vybrané struktury kolenního a hlezenního kloubu. Dlouhodobé nošení „jehel“ ale může působit nepříznivě na celý pohybový aparát. Za relativně bezpečnou výšku podpatku považují odborníci 3 až 4 centimetry a domnívají se, že by se na to měl brát zřetel při stanovování „dress code“. V Kanadě např. už byl uzákoněn zákaz povinného vyžadování obuvi na vysokém podpatku zaměstnavatelem.



NEMLSEJTE NA PRACOVÍŠTI!



Do práce si nesete zdravý oběd v krabičce, jenže po příchodu do kanceláře přicházejí svody: v kuchyňce jsou k dispozici sušenky, automat na chodbě je plný nezdravých svačinek a kolegyně nabízí čokoládu k odpolední kávě. V USA udělali pokus, kdy byl na stůl každé sekretářky umístěn zakrytý talíř s bonbóny. Některé talíře byly průhledné, jiné bílé. Ukázalo se, že z průhledných talířů mizely sladkosti o 71 % víc než z ostatních. Dostupnost jídla tedy jasně ovlivňuje množství, které sníme. Jak odolat všem lákavým nástrahám a dodržovat zdravý jídelníček? Snažte se ztížit si cestu k nezdravým potravinám a boj proti nadbytečným kilům bude snazší.

ANTIKONCEPCE A KŘEČOVÉ ŽÍLY

Hormonální antikoncepce je pro jednu ženu strašák, pro druhou běžná součást života. S jejím užíváním je spojena spousta mýtů, na druhou stranu škodlivost byla v určitých případech také prokázána. Co na užívání hormonální antikoncepce ve spojitosti s křečovými žilami a riziky trombózy říká žilní expert? „V případě, že se jedná o kombinovanou hormonální antikoncepci s estrogeny, je riziko zhoršení či komplikací při užívání větší. Je však již množství vzorků hormonální antikoncepce, která je po stránce křečových žil neškodná,“ domnívá se primář Žilní kliniky MUDr. Ota Schütz a připomíná, že případné zhoršení se může týkat jenom těch pacientek, které už křečové žíly mají či na ně trpěli jejich rodiče.



SPORTUJTE S HUBEREM!

Nová generace sportovně-rehabilitačního přístroje HUBER 360° EVOLUTION umožňuje účinně a zábavně dostat tělo do formy, získat ladné tvary a nově nabízí unikátní fyzioterapii včetně odborných výstupů pro lékaře. Cvičením se mobilizují klouby a rychle se uvolní bolestivé blokace. Zpětná vazba na displeji pomáhá cvičícím správně posilovat svaly a koordinovat pohyby. Dynamická cvičení aktivují hluboký stabilizační systém a pomáhají pacientům znovu získat rovnováhu a jistotu při chůzi.



TALÍŘ PLNÝ VITAMINŮ

Přestože trend zajímat se o svou tělesnou schránku je v posledních letech stále silnější, přestože se hodně lidí snaží jíst zdravě, a přestože naše talíře jsou plné až přeplněné, nedostatek některých důležitých vitaminů způsobuje i dnes mnohým problémy.

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock



Na kurděje, na něž hy-nuli námořníci za dob Kryštofa Kolumba, sice už nikdo neumírá, ale symptomy této choroby z nedostatku vitaminu C se objevují stále: provázejí třeba poruchy příjmu potravy – anorexii a bulimii.

Nedostatek důležitého antioxidantu nutného pro řadu funkcí organismu a stimulujícího

jeho imunitu se ale objevuje i ve většinové populaci, podle některých výzkumů až u 20 procent obyvatel současného světa. Hladinu vitaminu C v našem těle snižuje totiž například řada léků, jako je třeba aspirin, kortikosteroidy, některá antibiotika, hormonální antikoncepce nebo také kouření. Dostatek vitaminu C v krvi naopak pozitivně ovlivňuje oxidaci tuku. Studie Arizona State University prokázala, že u sledovaných lidí nižší úroveň vitaminu C provázela vyšší hmotnost tělesné-

ho tuku. Takže konzumace ovoce a zeleniny s jeho vysokým obsahem (šípky, černý rybíz, ananas, kiwi, papája, citrusy, paprika, růžičková kapusta, brokolice, zelí) působí kromě jiného příznivě také při redukčních režimech.

„BÉČKY“ PROTI STRESU A DEPRESI

Na doporučený příjem nedosáhne řada Čechů a Češek i v případě mnoha dal-

ších důležitých a méně známých vitaminů. Odborníci upozorňují třeba na kyselinu listovou, která je obsažena například v hlávkovém salátu, brokolici, jahodách, obilných klíčcích, ovesných vločkách, v játrech... Je nezbytná pro zdravý vývoj plodu v těle matky, pro těhotné a kojící ženy. Její dostatek ale potřebují všichni, zejména děti a senioři, pro zdravé dělení tělních buněk. Má také kladný vliv na udržení nízké hladiny „zlého“ LDL cholesterolu. Dobře působí i na psychiku a má antidepresivní účinek.

Činnost nervové soustavy podporuje a protistresově působí také vitamin B6. V přirozené podobě ho najdeme v rybách, banánech, avokádu, celozrnných obilovinách, ovesných vločkách nebo v ořích. I tohoto vitaminu nezbytného pro energetický metabolismus a významně podporujícího imunitu naše strava obsahuje méně, než je doporučený denní příjem (1,8 až 2 mg).

Podobně jsme na tom i s dalším „béčkem“ – B12. Tento vitamin „pro paměť“ obsahují pouze živočišné produkty: maso, zvláště játra, vejce, ryby, mléko a kvasnice. Pro jeho vstřebávání je nezbytná kyselina chlorovodíková v žaludku, proto jeho deficitem trpí až 90 % nemocných užívajících léky proti překyselení žaludku (antacida) a senioři, protože se ve stáří snižuje její produkce. Jeho spotřebu zvyšuje duševní zátěž – učení, zkoušky, stres.

SLUNCE SVÍTÍ NA KOSTI, ZUBY A IMUNITU

Pokud netrpíme intolerancí na laktózu nebo alergií na bílkovinu kravského mléka, je konzumace mléka a mléčných výrobků významným zdrojem vápníku. Jeho nedostatek spolu s dalšími faktory, jako je třeba deficit pohybu, způsobuje vážnou nemoc – osteoporózu neboli řídnutí kostí. Podle odhadů trpí celosvětově tímto onemocněním téměř desetina populace. Osteoporóza sama o sobě neboli, její zákeřnost se projeví, když po nevinném pádu „rupne“ kost. Zlomeninu související s osteoporózou utrpí ve svém životě 30 až 50 % žen.

V posledních letech se ovšem ukazuje, že pro prevenci osteoporózy není důležitý jen dostatečný příjem vápníku. Jeho vstřebávání do organismu totiž ovlivňují i další látky. Například „sluneční“ vitamin D, kterého má současná populace nedostatek. Vitamin D3 má rovněž vliv na imunitu, což oceňujeme zvláště v tomto období viróz a chřipek. D3 také přispívá k udržení zdravých zubů a ke správnému fungování svalů. Podílí se na regulaci krevního tlaku a na růstu krevních, svalových a kožních buněk. „Vitamin D3 účinkuje na celou řadu tkání. Při dostatečných dávkách zlepšuje prognózy chorob a často působí i preventivně – k nemocím vůbec nemusí dojít, a to včetně závažných chorob, jako je rakovina,“ říká MUDr. Jana Čepová z Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie FN Motol.

KAŽDÝ DEN KILO PSTRUHA

Zdrojem tohoto vitaminu je jen velmi málo potravin (například tresčí olej, ústřice, pstruh, štika, losos či vaječný žloutek) a podle nejnovějších informací a výzkumů lze stravou přijmout pouze 10 % vitaminu D3. Denní dávka vitaminu D u dospělého člověka by se měla pohybovat zhruba kolem 800 jednotek, což znamená, že bychom museli každý den sníst téměř kilového pstruha nebo štika...

Hlavním zdrojem děčka tak zůstává sluneční záření, a to až z 90 procent. Během jednoho dne stráveného na slunci může vzniknout až 1200 mikrogramů vitaminu D. To ale v tomto období ve městech spaříme jen opravdu zřídka – za oknem pracoviště, v horším případě navíc ještě za závojem smogu.

V procesu vstřebávání děčka ze slunce sehraává svou úlohu i věk, pokožka starších lidí má totiž sníženou schopnost vytvářet vitamin D při pobytu na slunci. Podobně jsou na tom i lidé s přirozeně vyšší pigmentací či opálení lidé, jejichž pigmentace působí jako filtr. V současnosti proto trpí nedostatkem vitaminu D téměř 60 % populace

všech věkových skupin, z toho polovina má hodnoty tohoto vitaminu na extrémně nízké úrovni, což lze zjistit krevním testem u lékaře. Pokud chcete děčko preventivně doplnit nebo patříte do některé z rizikových skupin, zaměřte se při výběru vhodného produktu na kvalitu a především množství účinné látky. „Některé dostupné doplňky stravy obsahují až 5600 jednotek vitaminu D3 a stačí je tak užívat jednou týdně. Tělo si získané množství děčka uloží a postupně je čerpá v takové míře, jak právě potřebuje,“ radí MUDr. Jana Čepová.

KALCIOVÝ PARADOX

V souvislosti s prevencí osteoporózy odborníci nově poukazují i na význam vitaminu K2. Organismus totiž samotný vápník nedokáže účinně vstřebat a uložit do kostí, potřebuje k tomu i spolupráci vitaminů D a K2. Užívání vysokých dávek vápníku bez vitaminu K2 může dokonce vést k tvorbě ledvinových kamenů nebo k tomu, čemu odborníci říkají kalciový paradox. O co se při tomto jevu jedná? „Důsledkem nízkého příjmu vitaminu K2 se vápník neukládá do kostí, ale do tkání, tedy i cévních stěn, čímž se zhoršuje riziko aterosklerózy a kardiovaskulárních chorob. Vápník sice tělo přijímá, ale protože se nedostane tam, kam má, dochází k rozvoji osteoporózy,“ vysvětluje doktorka Čepová.

Nejdůležitější funkcí vitaminu K2 je zajištění pohybu vápníku v organismu. Podporuje jeho ukládání v kostech a zubech a napomáhá odstraňovat ho z míst, kde je nežádoucí a škodí, například v cévách. Vitamin K2 rovněž aktivuje bílkoviny kontrolující růst buněk, a tím může ochraňovat před vznikem nádorů. Najdeme ho v některých sýrech, v masu, tvarohu, játrech, vaječných žloutcích či fermentovaných potravinách, jako je kysané zelí. Nejvíce vitaminu K2 je obsaženo v tzv. natto, což jsou fermentované sójové boby. Pouze stravou (pokud nekonsumujete pravidelně natto) je ale dosažení správné hladiny vitaminu K2 prakticky nemožné, proto je vhodné dávku znásobit doplňkem stravy.

„ČMÁRALA JSEM HOLKÁM NA OBLIČEJ“

Přiběhla na schůzku a měla málo času. Ještě ji čekala práce. Byla jsem ráda, že si udělala aspoň chvilku čas pro časopis Kosmetika & Wellness. Lucie Janků patří mezi vizážistickou špičku a času nemá nazbyt. Líčí slavné sportovkyně, světoznámé modelky, spolupracuje s módními časopisy i s televizí.

Františka Těšínská, Foto: archiv Lucie Janků



Lucie Janků líčí modelku na módní přehlídce



Příprava na focení se Zorkou Hejdovou



Lucie s Martinou Šablíkovou



A s další sportovkyní - Evou Samkovou



S Karolínou Kurkovou



S Ester Ledecovou po focení

„Promiň mi ty průtahy, dostanu se domů kolikrát až ve tři ráno, dělám i dvacet hodin,“ omlouvá se, ale na krátké povídání si čas udělala. Je radost povídat si s jednou z nejvyhledávanějších vizážistek u nás i ve světě. Je profik a svoji práci miluje.

Prý jsi „čmárala“ obličej už v dětství?

Moje učitelka ze základky mi dala slohovou práci na téma: Čím chci být? Už tenkrát jsem chtěla malovat lidi. Profese vizážisty v roce 1994, v mých patnácti letech, ještě nebyla známá. Jasně, chodila jsem na kreslení a moc mě to bavilo. Od malička jsem „čmárala“ sousedky, osmi- nebo devítileté holky. Divím se, že se nechaly. Pak jsem ale tenhle zájem opustila a chtěla jsem mít cestovku.

Pak ses vdala...

Stala jsem se manželkou známého hokejisty. V domácnosti jsem si pak uvědomila, že už nemusím být zaměstnancem, ale být na „volné noze“. Tak jsem do toho šla.

Jak jsi s profesí začala?

Vlastně to byla obrovská náhoda. Jednou jsem jela do Prahy, chtěla jsem spolupracovat se známou kosmetickou značkou, prostě prodávat. Zeptali se, jestli nechci líčit, a já jsem si řekla proč ne? Partnerka manželova spoluhráče, česká miss, mi řekla: „Ty chodíš tak hezky namalovaná, můžeš nalíčit i mě?“. To mě povzbudilo, měla jsem obrovskou radost, že mohu začít dělat to, co mě baví.

A kde jsi získala dovednosti?

Nechtěla jsem se pouštět do nějakých povrchních rad, kterých je plný internet. Holky umí nalíčit sebe, klidně ze sebe udělají Madonnu, ale nedokážou pochopit například, co dělá světlo na pleti, jak fungují líčidla. To mě nasměrovalo, chtěla jsem všemu rozumět. Dostala jsem se na kurz švýcarské firmy, který už tedy neexistuje, ale naučil mě všechno kolem stylingu. Jen rok jsem studovala barvy, vím, jak fungují. Školili nás pracovníci z Lufthansy, paní ze švýcarské banky nám vysvětlila psychologii. Co je a co není vhodné, když komunikuješ s lidmi v byznysu. To bylo pro mě velké plus.

Začala jsi líčit modelky...

Párkrát jsem někoho nalíčila a líbilo se to.

Měla jsem obrovskou radost. Do jednoho časopisu použili fotky té miss, kterou jsem nalíčila, a pak se práce vizážistky rozjela. Můj styl se vytříbil a můj rukopis je známý, stejně jako u mých zkušených a slavných kolegů, se kterými už v tomto časopise proběhly rozhovory. Práce, kterou miluješ, děláš ji srdcem, je rozeznatelná, to se nedá naučit.



Momentka z fashion focení v Alpách

Jak vymýšlíš vizáž?

Pro mě je pokaždé obličej plátno a pokaždé vnímám, že jde o osobnost. Je to něco krásného, co chci jen nějakým stylem vyladit, nechci nikoho předělávat, jen vytáhnout jeho krásu. Společně chceme přijít na to, kam by se mohl posunout člověk, který má svůj styl líčení. Buď jdeme úplně jinou cestou než dosud, nebo i při minimalismu v líčení, aby se žena cítila dobře.

U focení módy je to jinak?

Modelky jsou pro vizážistu jen plátno a plníme zadání úkolu. Celá vize je daná, probíhá ve spolupráci se stylistou nebo pro zadání reklamy. Jakmile jde o konkrétního člověka, třeba k rozhovoru, snažím se zvýznout jeho osobnost.

Získala jsi při práci kamarádky?

Ano, stalo se. S Ester Ledeckou se například známe už sedm let a je to člověk, kterého vždycky ráda vidím, třeba jen na kávu, když zrovna přiletí a když máme čas. I ze soukromé klientely se stávají kamarádky. Je to prima, když si sednete lidsky, máte si co říct i v soukromí.

Radiš jinak sportovkyním a jinak třeba romantičkám?

Já bych to spíš rozlišovala tak, že není dobré předělávat sebe do někoho jiného.

Sportovkyně jsou přírodní, moc se nemalují?

Vůbec bych to takhle netvrdila, spíš jsme si toho dříve moc nevšimli. Potkávám hodně sportovkyň a pracuji pro sportovní firmy, takže vím, že se líčí na závody a že jim to dodává kus sebevědomí. Jako tomu bylo s Ester Ledeckou, která si při přebírání zlaté medaile v Soči raději nechala brýle na nose. V Praze jsem ji už pak domalovala. To bylo vtipné, jak prozradila do televize, kdo ji líčí. Spousta lidí o mé práci nic netuší a já respektuji soukromí svých klientů. S kterými i cestuji, létám za nimi.

Jaká líčidla preferuješ?

Taková, která jsou vymyšlená vizážisty, kteří s nimi opravdu pracují, vědí, že musí vydržet, a mají s nimi hodně zkušeností. Musí se na ně spolehnout v různých situacích, na různých pletích a v různých podmínkách. Pan Armani například dodnes schvaluje osobně každý výrobek. Je potřeba profesionalita v oboru. Jako já nemůžu například popisovat, jak rozdělit finance. Někdy takhle funguje Instagram nebo YouTube, ale pozor na to.

Proč myslíš, že jsou youtubeři tolik slavní?

Lidi to baví, dává jim pocit toho, že dneska může být celebritou každý, a každý má pocit, že má právo se ke všemu vyjadřovat, že má patent na všechno, když má tu možnost. Není to ale tak, od zubaře si taky nedáte ušít boty.

Jaký je tvůj cíl v profesi?

Můj cíl je celá cesta, každý jeden člověk, ať běžný klient, nebo celebrita, každá reklama, nová výzva. Potkala jsem zajímavé lidi, Karolinu Kurkovou nebo Evu Herzigovou, měla jsem v rukou jednu hollywoodskou herečku. Baví mě důvěra lidí, Ester Ledecké nebo Martiny Sáblikové. To je krásná žena, kterou stačí jen lehce nalíčit. Skvělé jsou pro mě projekty v televizi Tvoje tvář má známý hlas, kde se potkávám s kolegyní Margitou Skřenkovou. Spoustu cílů jsem si už splnila.

ZLATÝ ŘEZ KRÁSY

Krása je faktor, který všechno urychlí asi o čtrnáct dní. Hezký bonmot, že?
Jenže ona je to ověřená pravda! A kdo jiný by měl tento fakt potvrdit než
plastický chirurg, který má krásu v popisu práce.

Hana Profousová, Foto: Jaroslav Fikota a Shutterstock



„Darwinovi kdysi skoro zamítli účastnit se historické plavby na lodi Beagle na základě jeho nosu. Kapitán lodi totiž nevěřil, že by člověk s takovým nosem měl pro plavbu dostatečnou energii,“ začíná naše povídání exkurzem do minulosti doc. MUDr. Ondřej Měšířák, Ph.D. z kliniky Esthé. Ne, to není nadsázka, jen důkaz toho, že na vzhled byl vždy brán velký zřetel.

VZOREC IDEÁLNÍHO OBLIČEJE

Statistiky hovoří jasně: částky investované do estetické plastické chirurgie se rok od roku zvyšují. Hlavní důvody jsou dva: lidé se dožívají stále vyššího věku a chtějí i ve stáří vypadat přitažlivě a být konkurenceschopní na trhu práce. Do tohoto někdejšího hájemství žen pomalu vstupují i muži: celosvětově se na zkrášlujících zákro-



doc. MUDr. Ondřej Měšířák, Ph.D.

cích podílejí 14 procenty. Máme přece rovnoprávnost, ne? A stejně důležité je i to, že estetická medicína má k dispozici stále dokonalejší technologie. Za tímto boomem ovšem hledejme i sociální síť: nikdy dříve se lidstvo tak často nefotilo a nepředvádělo své fotografie na veřejnosti. Proto je potřeba dobře vypadat v každé situaci!

Postřehy plastického chirurga: Co dokáže tvář

- Hezčí lidé dostávají vyšší plat.
- Mají menší pravděpodobnost, že dostanou pokutu.
- Ve škole mívají lepší známky.
- Čeká je rychlejší akademický postup.
- Existuje menší pravděpodobnost, že budou nahlášeni při jakémkoli kriminálním činu.
- Dominantní obličej v armádě zvyšuje pravděpodobnost povýšení.
- Kandidáti, kteří mají vzhled vůdce, mají větší šanci vyhrát volby.
- Do „krásy“ se dnes v USA investuje víc peněz než do vzdělání a sociálních služeb.

ALGI Chamot

for Wellness & SPA

Bust firming Peel off wrap



Laminaria Digitata Algovert®



Product 100% natural

www.algichamot.com



Krása je zdánlivě nedefinovatelná. Nevíme přesně, proč se nám někdo na první pohled líbí a je nám sympatický, jiný naopak. „Tento jev vysvětluje ‚zlatý řez‘, tedy vzorec ideálních proporcí obličeje. Určuje, jaká má být vzdálenost mezi očima nebo jaké má být vzájemné postavení rtů a očí. Podle toho pak vnímáme fyzickou krásu jednotlivých lidí,“ vysvětluje doc. Ondřej Měšťák.

NAVŽDY MLADÍ

Mnozí jedinci si někdy nesprávně představují, že estetické vylepšování je radikální počín na první pohled viditelný. A obdivují ho nebo odsuzují u známých osob. Divili by se možná, kolik „obyčejných“ lidí podstoupilo nějaký zákrok a jejich vzhled se vylepšil téměř nepostřehnutelně, a přesto významně.

Stačí jemně upravit nos – a člověk vypadá jen malinko jinak, ale přitom o hodně lépe. Jsou dokonce doloženy příklady, že příčinu této změny nepoznala ani rodina. Jen viděla, že jejich příbuzný je tak nějak hezčí, a přičítala to jeho dobré náladě. Důvod tohoto náhlého přívalu optimismu ale bývá právě ve zvýšení sebevědomí po provedeném zákroku.

Jindy ovšem obličej i postava (zejména prsa) volají: Podívejte, jak jsem krásně vylepšená! A přesně takhle by to nemělo vypadat. Plastický chirurg by měl přání klienta „udržet na uzdě“ a ten by mu měl uvěřit, že i v tomto případě méně znamená více. Dobrou zprávou pro nás je, že kdo začne včas zlehka bojovat s prvními příznaky stáří, může si mladistvý zjev udržet dlouhou řadu let.

Top invazivních omlazujících metod

Augmentace (zvětšení) prsou
Liposukce (odsátí tuku)
Úprava víček
Modelace prsou
Abdominoplastika (operace povolené břišní stěny)

Top neinvazivních omlazujících metod

Aplikace botulotoxinu
Aplikace obličejových výplní na bázi kyseliny hyaluronové
Neinvazivní liposukce (lipolýza)
Transplantace vlasů
Chemický peeling

www.esthe-plastika.cz

ČAS PRO TĚLO

Pod stejným názvem najdete místo, kde vaše zdravotní problémy odstraní profesionální certifikovaní maséři a postarají se o skvělou relaxaci.



Jste sportovec, máte sedavé zaměstnání či si chcete dopřát zaslouženou relaxaci? Vše najdete v masážním salonu Čas pro tělo – přesně pro vás a na míru.

Naši zaměstnanci jsou držitelé mezinárodních certifikací a mají dlouhodobou zkušenost v oblasti zdravotních masáží. Specializují se především na reflexní a klasické masáže. Pomůžou vám snížit či zcela odstranit bolesti a urychlit regeneraci. Klient nedostává pouze masáž. K masáži se přistupuje jako ke komplexní proceduře zaměřené nejen na fyzický, ale i psychický stav klienta. Každý klient je opečováván individuálně. Na začátku každé zdravotní masáže se provede diagnostika těla. Maséři se snaží o vyléčení problematických partií, ne o pouhé uvolnění. Kromě standardních masáží v nabídce personál rád upraví masáž na konkrétní přání zákazníka.

Na co více se v salonu Čas pro tělo těšit? Jsme rodinná firma s přátelským přístupem a komorní atmosférou. V našem salonu můžete zůstat, jak dlouho chcete, a můžete tak utéct před rychlým světem, který nás obklopuje. Po masáži si můžete dopřát šálek čaje a užít si svou chvíli, jak jen potřebujete. Nabízíme slevy pro členy Multiclubu, dále poskytujeme vouchery a množstevní slevy.

KONTAKTNÍ INFORMACE:

Web: www.casprotelo.cz

FB: <https://www.facebook.com/casprotelo/>

Instagram: <https://www.instagram.com/casprotelo/>



KDYŽ KŮŽE „ZLOBÍ“

Velká část z našich v průměru 16 000 centimetrů čtverečních kůže je vidět. Už proto si ji většinou hýčkáme, pečujeme o ni a když se vyskytne komplikace, těžce to snášíme. Problém je i v tom, že na kůži se odráží celkový stav našeho organismu a jeho orgánů, které jsou právě pod kůží dokonale ukryté.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



Některé nepříjemné projevy, které kůži postihují, jsou jen přechodné nebo očekávatelné. Pokožka reaguje na nedostatek vody v těle, na stárnutí organismu, infekční nemoc nebo únavu. Jenže něco i při nejlepší vůli neovlivníme, a právě to jsou faktory, které dokáží vzhled kůže velmi nepříjemně dlouhodobě nebo i trvale poznamenat.

SEBOREA NENÍ JEN VYRÁŽKA

Nepříjemné zánětlivé onemocnění kůže, u kterého stále není zcela jasné, proč vlastně vzniká. Seboroická dermatitida se projevuje jako nadměrná tvorba kožního mazu nebo šupinatění pokožky části hlavy se zánětem mazových žláz. Zánětlivá ložiska zejména ve vlasech, na obličeji, zádech a hrudníku jsou potažena žlutými a nahnědlými šupinkami, bývají zarudlá a mastná. Záludnost onemocnění spočívá také v tom, že se může snadno šířit. Objevit se může i mokvání a strupy. Ložisko seborey nepříjemně svědí a tuto nepříjemnost provází i pocit pnutí.

Seбореia se vyskytuje nejčastěji u kojenců a mužů ve věku 30–60 let, nevyhýbá se ale ani ženám, zejména v menopauze a po ní. Navíc, jestliže se onemocnění objeví v dospělém věku, dá se předpokládat, že se bude vracet. Postihuje lidi s oslabeným imunitním systémem či s mastnější pleť, s genetickou dispozicí, hormonální nerovnováhou nebo při přemnožení některých druhů kvasinek. Vliv na onemocnění má i stres, problémy s trávením, únava, agresivní kosmetika nebo změna počasí.

DĚTI JAKO ZVLÁŠTNÍ KAPITOLA

Onemocnění poměrně často postihuje nejmenší děti. Jejich mazové žlázy jsou v prvních měsících života velmi aktivní,

mají chránit citlivou kůži před agresivními vnějšími vlivy, později se jejich činnost srovnává. Někdy však dojde ke vzniku seboroické dermatitidy, a to až u deseti procent dětí.

Při objevení příznaků nemoci je proto nezbytná pomoc pediatra a dermatologa, protože ani protilátky obsažené v mateřském mléce před touto nemocí miminko neochrání. Dobrou zprávou je, že u většiny dětí nemoc vymizí a jen zřídka dojde k rozvoji závažnější formy.

CO POMÁHÁ A CO NE

Léčba v dospělosti je složitý oříšek někdy i pro zkušeného dermatologa. Používají se speciální přípravky – bílá ichtyolová masť, antimykotické šampony, v závažnějších případech i kortikosteroidy. Každý organismus totiž reaguje na léčbu trochu jinak. Projevy onemocnění se navíc dají zaměnit za atopickou dermatitidu a ta vyžaduje docela jiný přístup.

- Seбореia se nejčastěji objevuje v podzimních a zimních měsících, v teplých částech roku se přinejmenším zlepšuje. Vždy postihuje místa s vysokou koncentrací mazových žláz – obvykle obočí, čelo, bradu. Suchá a svědivá místa na obličeji se brzy začnou olupovat nebo červenat. Stejně příznaky se objevují na vlasaté části hlavy, kde seбореia často připomíná lupy. Šupiny kůže jsou ale mastné a nažloutlé.

- Při styku s vodou se zvyšuje pH pokožky a může dojít i k jejímu podráždění. Proto se k sušení vlasů doporučuje používat fén, který dobu styku vody s pokožkou výrazně zkrátí.

- Pro řešení problémů nedejte na babské rady nebo internetové diskuse, ale na dermatologa a jeho pomoc. Osvědčuje se i speciální výběr kosmetiky, stav může zlepšit zvýšený příjem vitaminů, zejména D a B, stejně tak jako antioxidační doplňky potravy s obsahem zinku. Problémem, který stav zhoršuje, mohou být

i některé „neškodné“ látky v kosmetice a při péči o pleť, např. heřmánek.

VITILIGO: PROBLÉM Z TROCHU JINÉHO SOUDKU

Není nakažlivé ani bolestivé. Čertovo kopýtko spočívá v něčem docela jiném – je vidět. Jakékoliv maskování je obtížné, neli nemožné. Vitiligo je onemocnění způsobené ztrátou pigmentu a postihne asi jedno procento populace. Projeví se bílými skvrnami na kůži, nejčastěji na obličeji, kolem očí a úst, na prstech, kloubech i tříslech. Postihuje muže i ženy a většinou se rozvíjí mezi desátým a třicátým rokem života.

Příčina vzniku není zcela známá, většina odborníků řadí vitiligo k autoimunitním onemocněním. Impulzem pro jeho vznik a šíření může být stres, dráždění kůže, nečekaná reakce, která vyvolá šok.

Vliv může mít i dědičnost, ovšem onemocnění může i člověk, v jehož rodině nikdo touto nemocí netrpěl. Proto je tak důležité nikdy nepřetěžovat imunitní systém a dodržovat zdravý životní styl, chránit kůži před UV zářením. Ohrožení lidé by se měli vyhnout jakémukoli zbytečnému porušení kůže (například piercing, tetování nebo permanentní make-up).

Vitiligo se někdy sdružuje s kožními nemocemi, například s atopickým ekzémem nebo s alergickými a autoimunitními nemocemi – astmatem, sennou rýmou, cukrovkou či střevními záněty.

Projevy vitiliga se dají klasifikovat do čtyř základních druhů

- **Ložiskové (fokální)** – skvrny nepostihují více než 5 % kůže.

- **Segmentální** – světlé skvrny se vyskytují pouze na jedné straně těla.

- **Generalizované** – nejčastější druh vitiliga, skvrny jsou symetrické na obou stranách těla.

- **Univerzální** – ztráta pigmentu se projeví na více než 80 % kůže.

STRESUJÍCÍ MAPY

Onemocnění vitiligem vede u většiny postižených ke ztrátě sebevědomí a dlouhodobému stresu, někdy i k zásadnějším psychickým potížím. Problém onemocnění je totiž i v tom, že vývoj nemoci se nedá předem odhadovat, nikdo neví, zda se zastaví, nebo bude šířit. Depigmentace se objevují nejdříve na místech vystavených slunci, později mohou tvořit mapy i jinde. Provází je i další vzácnější komplikace, jako jsou bílé vlasy a chloupky v postižených místech, vypadávání vlasů, bílé lemy kolem kožních névů nebo poruchy sluchu či zblblání oční duhovky.

Ke ztrátě pigmentu dochází v důsledku nefungování melanocytů, buněk produkujících melanin, tedy kožní barvivo. Vitiligo se proto nedá zcela vyléčit, jeho projevy se ale díky moderním přístupům dají kontrolovat a tlumit několika druhy léčby.

- **Světloléčba** – fototerapie využívá úzkopásmové UVB záření nebo P-UVA (Psoralen s UVA zářením). Tuto léčbu hradí pojišťovna.

- **Léky** – užívají se specializované masti aplikované přímo na postižené místo.

- **Kombinace světloléčby a léků** – tato léčba patří mezi neúčinnější.

- Z oblasti estetické medicíny je možné zvolit mikrojehličkovou terapii, aplikaci vlastní krevní plazmy nebo ošetření lasrem.

Vitiligo samozřejmě představuje pro všechny postižené nepříjemný životní problém. S onemocněním se můžou naučit žít, hodně jim uleví i různé kosmetické pomůcky a postupy. K nejznámějším a nejdéle používaným patří kosmetická kamufláž speciálním make-upem, zde jsou ovšem v nevýhodě muži. I sebedokonalejší přípravek láká nežádoucí pohledy skoro stejně jako bílé skvrny, které má zakrýt... Experimentování se samoopalovacími krémy je ještě složitější, stejně tak jako repigmentace postižených míst, tzn. vpravení pigmentových buněk do postižených míst nebo tetování bílých ploch tělovým pigmentem. Neuvážené nebo špatně provedené zásahy tohoto typu můžou nemoc jen zhoršit nebo zkomplikovat.

LUPÉNKA? SPOLU TO ZVLÁDNEME

Žít s lupénkou není snadné, což si jasně uvědomuje přibližně čtvrt milionu osob v České republice, kteří se s tímto chronickým onemocněním potýkají.

Hledání vhodných řešení pro skutečnou úlevu a potlačení jejích příznaků je neustálým tématem, protože se lupénka nedá zcela vyléčit. Individuálně nastavená léčba je možná a má své pozitivní výsledky, nicméně není trvalá. Proto bývá léčba doplněna o péči s kosmetickými přípravky.

PŘÍČINY LUPÉNKY

Přesné důvody jejího vzniku nejsou známy. Podílí se na ní dědičnost a spouštěcí faktory, jako jsou hormonální změny (puberta, těhotenství a menopauza), fyzická zátěž, stres, nezdravý životní styl, klimatické změny a jiné. Rozvinout se může do jiných pro život rizikovějších potíží, jimiž je např. artritida nebo cukrovka.

PŘÍZNAKY LUPÉNKY

Lupénka je zánětlivým onemocněním celého organismu, při kterém se imunitní systém rozhodl obranně reagovat proti vlastnímu tělu. Viditelně lupénku registrujeme na kůži jako projev nadměrného buněčného dělení a rohovatění pokožky. Existuje více jejích forem, nejčastější z nich je ložisková lupénka (až 90 % diagnostikovaných osob) vyskytující se převážně na hlavě, kolenou, loktech a v oblasti hýždí.

LOŽISKA CHRONICKÉ LUPÉNKY

- jsou vyvýšená, zarudlá a ostře ohraničená
- mají suché stříbřité šupinky, které se po škrábání odlupují jako vosk
- někdy svědí

Lišit se může u jednotlivců např. svou velikostí, místem příznaků nebo délkou výskytu. V žádném případě ale není lupénka nakažlivá!

PÉČE O PLEŤ S LUPÉNKOU

Naše pozitivní zkušenosti se zevním ošetřením lupénky se opírají o výsledky profesionálních kosmetických přípravků řady DR. BAUMANN a SkinIdent dostupných ke koupi pouze přes proškolené odborníky v kosmetických salonech. Tyto produkty obsahují léty ověřené složky, které kůži neiritují a jsou vhodné pro velmi citlivou pokožku. Neobsahují parfemace, minerální oleje, chemické konzervanty ani složky živočišného původu. Základem pro jejich samotný vývoj byla a je stavba lidské pokožky, protože čím více je látka pro imunitní systém těla vlastní, tím lépe s ní tělo „komunikuje“ a nevznikají negativní kožní reakce.

Při péči o lupénku jsou zásadní velmi šetrné čisticí přípravky v kombinaci s vhodně zvolenými promazávacími mléky či krémy. Synonymem šetrnosti je Čisticí gel DR. BAUMANN s velmi jemnými tenzidy, které pokožku nevysušují, s obsahem regeneračně působícího makadamového oleje. Vhodným následným přípravkem je Intenzivní mléko DR. BAUMANN s vysokým podílem pupalkového oleje, nebo přímo 100 % čistý pupalkový olej v ampuli. Pro suchou a narušenou pokožku je tento olej nenahraditelný pro své protizánětlivé působení, schopnost regenerace, obnovy ochranné funkce a elasticity, a tedy celkové úlevy.

Více na www.dr-baumann.cz/lupenka.

**DR. BAUMANN®**

Čistá kosmetika pro zdravý životní styl



**PUPALKOVÝ
OLEJ,**
má zásluhu
na úlevě
pro pleť
s lupénkou

SKVRNY NA TĚLE I NA DUŠI

Lupénka je neinfekční onemocnění způsobené zánětlivou reakcí imunitního systému, které se nejčastěji projevuje na kůži, nehtech a ve vlasech. Celosvětově jí trpí více než 125 milionů lidí a život jim ovlivňuje víc, než si zdravý člověk dokáže představit.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock



TĚŽKÝ ŽIVOT PSORIATIKA

Že to psoriatici nemají vůbec lehké, potvrzuje i průzkum agentury GfK, podle něhož až 91 procent pacientů s lupénkou udává, že trpí diskriminací nebo ponižováním, pociťují hněv nebo bezmoc a přiznávají častější úvahy o sebevraždě než jiní pacienti. Každému druhému psoriatikovi zasahuje nemoc do pracovního života. Takřka polovina nemocných cítí, že negativně ovlivňuje jejich partnerské vztahy (z této části 37 % zažilo rozchod s partnerem kvůli nemoci, třetina se ve vztahu cítí méněcenně a polovina se kvůli lupénce vyhýbá sexuálním nebo intimním vztahům).

Jako by nestačilo, že tyto osoby jsou postiženy viditelně a často musí vysvětlovat, že opravdu nejsou „nakažliví“. Lupénka se může projevit i hlouběji v těle. U psoriatiků existuje vyšší riziko rozvoje přidružených onemocnění, jako je psoriatická artritida, záněty kloubů a šlach, cukrovka, vysoký krevní tlak, srdeční a cévní choroby, deprese a úzkosti. „Při léčbě psoriázy je nutné sledovat celkový stav pacienta a pravidelně kontrolovat veškeré faktory, které by mohly ukazovat také na počáteční projevy přidružených onemocnění. Zásadní roli v léčbě má i sám pacient. Je důležité, aby všechny

Lupénka neboli psoriáza se neomezuje pouze na projevy na kůži, ale je spojena s celou řadou přidružených onemocnění. „Pacienti s lupénkou můžou zažívat i výraznou psychickou nepohodu a častěji než zdraví lidé trpí také depresemi,“ upozorňuje prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA,

přednosta Dermatovenerologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. A dokládá to příkladem, jak se z výzkumných důvodů vydal mezi lidi s mužem výrazně nalíčeným tak, aby vyvolal dojem psoriatika. Všude se tento nešťastník setkával s více či méně skrytým odporem, např. do bazénu nebyl vůbec vpuštěný.



Prof. MUDr. Petr Arenberger,
DrSc., MBA

své obtíže, i s kůží zdánlivě nesouvisející, sdílel s dermatologem nebo praktickým lékařem. Ten pak může rozvoj přidruženého onemocnění včas identifikovat a pomocí vhodné léčby tlumit," zdůrazňuje profesor Arenberger.

ČISTÁ KŮŽE

Možné zastavení rozvoje nemoci přináší vhodná léčba, nejmodernější je biologická, která cíleně zasahuje do mechanismu vzniku zánětu. Podává se ve formě infuzí nebo podkožních injekcí. Tato léčba může být efektivním řešením pro pacienty s těž-

kou psoriázou, u nichž nebyly účinné alespoň dvě předchozí metody tzv. konvenční systémové léčby. „Zásadní je nemoc podchytit včas, abychom zabránili trvalému poškození kloubů, a současně dosáhnout tzv. čisté kůže bez projevů lupénky, což je možné až z devadesáti procent," říká dermatolog.

Příliš aktivní imunita

Při psoriáze je imunitní systém pacienta přehnaně aktivní, a tím poškozuje kůži. Kožní buňky se v místě zánětu obměňují až 7x rychleji než u zdravé kůže, čímž dochází k nadměrnému šupinatění kůže. Lupénka způsobuje červené skvrny, často pokryté vrstvou bílých šupin, a doprovází ji také bolest a svědění kůže. Zánět v těle pacienta však může zasahovat mnohem víc než jen kůži. Častým přidruženým onemocněním je artritida, kterou označujeme jako artritidu psoriatickou. Zánět se projevuje především v kloubech a postihuje až 40 % pacientů trpících psoriázou. Nejčastěji bývají oteklé a bolestivé klouby rukou a nohou, zasaženy však mohou být i lokty, kolena, Achillova šlacha, páteř, úpony lokte, pánve a hrudníku. Tyto problémy však nemusí být v důsledku tím nejhorším. Psoriáza představuje také velkou psychickou zátěž. Pacienti s lupénkou prokazatelně častěji trpí depresemi a dalšími psychiatrickými obtížemi. Výskyt ložisek na nejvíce viditelných místech, tedy na obličeji a na rukou, u pacientů vyvolává stud, úzkost a vede mnohdy k nedobrovolné sociální izolaci.

Dobrou zprávou také je, že pacienti můžou jít léčbě významně naproti. Nejdůležitější je změna životního stylu. Pomocť může snížení tělesné hmotnosti, pravidelný pohyb a abstinence nebo alespoň výrazné omezení alkoholu a kouření. Díky spolupráci pacienta může lékař zadržet přidružená onemocnění ještě předtím, než se výrazněji rozvinou, a předejít tak trvalým zdravotním následkům.

Rychlý vývoj medicíny přináší nové možnosti i těm pacientům, kteří už nad svým zdravím zlomili hůl a domnívají se, že jejich léčba nemá



Moderní léčba dokáže projevy lupénky potlačit



Lupénka se často vyskytuje na loktech



Nejvíce psoriatiky trápí projevy nemoci na viditelných místech

smysl. Jejich pesimismus vyplývá z toho, že lupénku zcela vyléčit nelze. S pomocí nových metod je ale možné příznaky dlouhodobě zcela potlačit nebo alespoň významnou měrou snížit jejich závažnost. Přestože pacient může mít pocit, že už vyzkoušel všechno, není důvod boj vzdávat. Důležité je se svým lékařem spolupracovat, být otevřený možnostem dnešní léčby a nespokojit se s průměrným výsledkem. Medicína jde totiž dopředu nesku-tečně rychle.

VESELÉ VÁNOCE – A BEZ BOLESTI ZAD!

Ne každá/ý z nás si na velký úklid pozve úklidovou firmu, ale nadšeně se do předvánočního gruntování pustíme sami. Nic proti tomu, ale postupujte „zdravě“. Ať už se pustíte do mytí oken, drhnutí podlah nebo generální čistky skříní či komory, hlídejte si, jak se pohybujete, používejte kvalitní pomůcky a vyvarujte se zbytečného riskování. Nejvíce totiž trpí záda a páteř, zejména ta krční a bederní.

Simona Procházková, Foto: Shutterstock



Špatné držení těla, zlozvyky z dětství, pracovní stres, dlouhodobé a časté sezení, nevhodná obuv, nedostatky nebo naopak přemíra pohybu, to vše může být příčinou bolesti zad, která, pokud se včas neřeší, může přerůst v chronický problém a omezovat vás v běžném životě. Jak si ulevit a kdy už raději vyhledat pomoc odborníka?

MŮŽEME SI ZA BOLEST SAMI?

Bolesti zad jsou jedním z nejrozšířenějších zdravotních problémů. „V loňském roce byly dokonce nemoci pohybové soustavy druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti v Česku. Často si za takové trápení můžeme sami. Nevhodnou technikou sedu zatěžujeme páteř, vazy i meziobratlové ploténky. Volíme nepohodlnou obuv, která sice dobře vypadá, ale neposkytuje dostatečnou oporu nožní klenbě. Žijeme v neustálém shonu a díky pracovnímu nasazení nemáme čas na sport, který

by kompenzoval celodenní sezení v práci. Právě dlouhodobé sezení je nejčastějším spouštěčem bolestí zad. Organismus je však koncipován k aktivnímu životu a sezení je pro páteř enormní zátěží, kterou je třeba tělu kompenzovat," zdůrazňuje Petr Soukup, fyzioterapeut společnosti MultiSport. Podle něj lze bolestem zad účinně předcházet správným držením těla a vhodně zvoleným sportem, jenž účinně pomůže ulevit tělu. Doporučuje se rychlá chůze, běh, plavání a aqua aerobik nebo jóga a pilates, tedy sporty, které zapojí širokou skupinu svalů a také vás (a to hlavně) budou bavit.

UMÍTE SEDĚT?

Možná si řeknete, co je to za otázku? Jenže správná technika sezení a držení těla není samozřejmostí. Kolikrát sedíte se zkříženými nohama, schoulenými zády, abnormálně předkloněnou krční páteří a s počítačem na klíně, tedy položeným příliš nízko nebo naopak postaveným nepříjemně vysoko? A zřejmě téměř denně. Sedíme v kanceláři, autě, autobuse, doma u televize... Když sedíte, myslíte na to, že hlava by měla být vztyčená a záda vzpřímená. Chodidla by se měla svou plochou dotýkat země a nohy byste měli mít rozkročené na šířku pánve. Kotníky, kolena a kyčle by měly být v jedné rovině. Neopírejte se o jeden loket, těžiště těla se pak přenáší na jednu stranu těla. „Ideální pozici těla sice neudržíme dlouho, přesto i minuta správného postavení může tělo zbavit bolesti," radí fyzioterapeut. Vyvarujte se dlouhého sezení bez pauzy. Alespoň jednou za hodinu se protáhněte a projdete.

SVALY ZNOVU DO FORMY!

Dříve lidé mnohem více fyzicky pracovali a celé dny byli v pohybu, zatímco dnes trpí nedostatkem pohybové aktivity už i děti v předškolním věku. Přitom naše tělo pohyb přirozeně potřebuje, aby fungovalo, jak má. Při sedavém způsobu života, když se pravidelně nehýbeme, se oslabuje pohybový aparát. „Všechny jeho funkce se zpo-

malují a svaly ochabují, i ty hluboké, které stabilizují páteř. Není divu, že začne docházet k deformacím. Pokud je náš životní styl příliš pasivní, tělo si začne ulevovat, vytvářet špatné návyky a problém je na světě," říká Hana Toufarová, průkopnice nové rehabilitační metody Fit Pain Free u nás. Jde o tzv. izolované cvičení, které se zaměřuje na to, že se věnuje každému svalu zvlášť, aby se znovu naučil pracovat, jak má. Pokud jsme zvyklí na časté a dlouhodobé sezení, některé svaly můžou přestat pracovat a jejich funkci musí převzít jiné svaly. „Jenže i ty se po nějaké době unaví, protože pracují jinak a víc, než by měly. A to se po čase projeví bolestí. Při individuálních konzultacích se proto vždy klientů ptám, jak vypadá jejich pracovní den, kolik času sedí nebo stojí a v jaké pozici. Často se stane, že přijde paní s bolestí kolen, pak nám ukáže posed, v němž tráví šest až osm hodin denně, a je jasno," dodává Hana Toufarová.

KDY ZA ODBORNÍKEM?

Fyzioterapeuta, rehabilitačního specialistu nebo přímo lékaře byste měli určitě vyhledat v případě, kdy jsou bolesti intenzivní, trvají déle, přidávají se bolesti v končetinách nebo dokonce vznikají výpadky citlivosti. „Lidé již většinou sami zvládnou ohodnotit míru závažnosti obtíží na základě předchozí zkušenosti. K hodnocení stavu je tedy nutná schopnost vnímat své tělo bez vyvozování přehnaných závěrů, ale taktéž příznaky nebagatelizovat. Samozřejmě platí, že pokud si nejsem jist, obracím se na odborníka," doporučuje Mgr. Monika Grée, vedoucí fyzioterapeutka z Polikliniky Palackého, kterou provozuje společnost Vamed Mediterra. Podle jejích slov se nevyplácí potíže podceňovat, jelikož za bolestmi zad se můžou skrývat i velmi závažné obtíže – mnoho onemocnění vnitřních orgánů má projekční zóny právě v okolí páteře.

CO VÁS ČEKÁ? ZODPOVĚDNÁ PRÁCE!

V první řadě je dobré si uvědomit, že náprava a cesta ke zlepšení kondice svalstva

Co pro svá záda můžete udělat?

- hlídejte si, abyste měli dostatek vhodné pohybové aktivity, nejlépe na čerstvém vzduchu (ideální je svižná chůze či nordic walking s holemi)
- chodte dříve spát a zajistěte, aby spánek byl kvalitní (dobrá matrace, dobře vyvětraná a nepřetopená ložnice, žádná elektronika u postele)
- věnujte pozornost ergonomickému nastavení domácího i pracovního prostředí (stůl, židle...)
- při běžných denních činnostech a domácích pracích nezvedejte těžká břemena, nepřecházejte rychle z předklonu do stoje, nepřehánějte to s prací na zahrádce)
- pozor rovněž na těžké nákupní tašky i cestování v autě (nenastavujte sedadlo příliš dozadu a do lehu)
- kupujte si kvalitní a pohodlnou obuv (prostorová, měkká bota, spíše tenčí podrážka), případně popřemýšlejte o ortopedických stélkách
- nesedejte si na studené povrchy, snažte se neprochladnout

zad a páteře je běh na dlouhou trať a neobejde se bez aktivní každodenní práce vás samotných. Fyzioterapeut nehodnotí pouze aktuální stav pohybového aparátu, ale dává všechny možné příčiny obtíží do souvislostí. Seznámí vás s hlavní příčinou potíží a předvede zpravidla některé manuální techniky a stabilizační cvičení se zvyšující se obtížností. Důležitý je rovněž nácvik práce s dechem, chodidla a držením těla v různých polohách. Dostanete seznam cviků na míru, které budete dělat sami doma. „Nedílnou součástí je rozbor a nácvik nových pracovních poloh a pohybových stereotypů využívaných ve volném čase, které zatěžují co nejméně organismus. Nastartuje se tím změna pohybového chování," doplňuje Mgr. Grée.



„NEJVÍC MĚ NABÍJÍ PŘÍRODA“

Kateřina Brožová je doma na divadelních prknech, ráda ji má kamera filmová i televizní. Dobře se cítí doma se svou dcerou a u koní. A člověk se dobře cítí s ní.

Hana Profousová, Foto: Petr Burda

Můžete si vybrat, jestli ji budete sledovat v Modrém kódu, obdivovat její proměny v pořadu Tvoje tvář má známý hlas nebo si zajdete na její domovskou scénu – do Divadla na Vinohradech, kde exceluje v představení Ahoj, krásko! Navzdory nabitému programu si udělala čas na rozhovor pro náš časopis.

Hned zkraje si nemůžu odpustit otázku: Kam si chodíte pro elixír mládí? Prozradte našim čtenářkám, jak to děláte, že vypadáte tak mladá.

Nechodím nikam. Pořád pracuju a vůbec se nenudím.

Přesto, řekněte, čemu ze své vizáže věnujete největší péči?

Nejvíce měním svou vizáž v divadle nebo před kamerou, tedy v práci. Pokud se týká civilu, tak když mám volno, chci, aby pokožka odpočívala, takže jsem odličená. Ale samozřejmě o pleť pečuju.

Kdy jste se začala zajímat o svou vnější krásu? Kdy jste si uvědomila, že máte nějaký potenciál a jde o to, jak s ním naložit? Asi jako malá holčička, když se o mě začali zajímat kluci. Uvědomovala jsem si sama sebe, hlavně v období dospívání. Víc jsem

o sebe pečovala a brala jsem si k srdci rady, které jsem dostávala od svého okolí.

A dnes jste velká kamarádka s kosmetikou? Podle jakého klíče si ji vybíráte?

Dekoraturní kosmetiku jsem si oblíbila už v dětství, nejvíce jsem chodila čerpat inspiraci k mamince, která byla sólistkou baletu Národního divadla. Často mě brala s sebou, takže ke šminkám jsem přičichla už tam. Okukovala jsem maminčiny kostýmy a to prostředí se mi moc líbilo. Když jsem byla dospělejší, tak se lepší kosmetika dala sehnat jenom v Tuzexu. Chodila jsem tam přičichávat k parfémům. Samozřejmě jsem s kosmetikou kamarádka, vždycky mám něco s sebou. Dekoraturní kosmetiku používám hodně v divadle, ale v civilu a při různých vystoupeních se docela často líčím sama. A udržovací kosmetiku, jako jsou odličovadla, krémyčky a další, ty si vybírám podle toho, co mi vyhovuje.

Chodíte pravidelně na kosmetické ošetření?

Na kosmetiku nechodím vůbec, byla jsem naposledy asi před třemi lety, bylo to moc příjemné, ale nemohla jsem to zopakovat, protože nemůžu dlouho dopředu kvůli práci nic plánovat. Bydlím mimo Prahu, takže všechno mám s dojížděním. A čas rozděluju mezi práci a dceru. Ale půjdu do sebe a řekla jsem si, že bych to měla změnit a na kosmetiku chodit častěji.

A jaké vlastně bylo vaše první setkání s profesionálním kosmetickým ošetřením? Maminka vám poradila, abyste někam zašla?

U nás se to moc nepěstovalo, maminka nikam moc nechodila, pečovala o sebe doma. Ale já už jako malá jsem malovala holky ve třídě, česala jsem je a barvila, stříhala jsem celou rodinu. Na tyhle věci jsem byla zručná a měla jsem k tomu vztah. Kdysi jsem salon okusila asi jako každý, kdy jsem v pubertě řešila problémy pleti. V té době jsem ze zákroků v Kosmetickém ústavu byla docela v šoku, protože to bolelo. Po čištění pleti jsem odcházela s červeným obličejem, a to se mi vůbec nelíbilo. Ale postupem času, jak k nám přicházely nové trendy, zjistila jsem, že jsou i jiné salony a lepší péče. Chodila jsem ke kosmetičce Marušce, která pracovala s kosmetikou Payot. To bylo ještě dřív, než jsem otěhotněla.

Nezkoušela jste se někdy živit jako modelka?

Když jsem byla v prvním ročníku na DAMU, oslovila mě na ulici dáma, z které se vyklubala kosmetička. Připravovala se na soutěž v dekorativní kosmetice a hledala model. Souhlasila jsem, a tak na mně trénovala. Pak jsme spolu vyjely na mezinárodní soutěž na Kubu a krásně jsme se umístily, byly jsme druhé.

A jak je to s kadeřnicí? K té chodíte s železnou pravidelností?

Chodila jsem pravidelně ke své úžasné Ilonce, s níž jsem se seznámila na soutěži v Havaně, kde soutěžila v účesové tvorbě. V dnešní době kvůli času už ale taky moc nechodím.

Bez jakého kosmetického prostředku byste se na cestách neobešla? Jaký nikdy nechybí ve vaší kabelce?

Nosím docela velké kabelky, takže tam najdu všechno, co potřebuju, a kolikrát i to, co nepotřebuju. Určitě tam vždycky mám nějaký krém, parfém, základní líčení, lak na vlasy...

Co jiného vás baví v péči o zevnějšek: masáž, manikúra, pedikúra?

Vůbec. V životě jsem neměla umělé nehty. Ne že by se mi to nelíbilo, ale nejsem schopná si každé tři týdny na hodinu někam sednout. Pijde mi to jako ztráta času, takže se udržuju, jak se dá, a zjistila jsem, že úplně nejlepší je výživa zevnitř, protože když vám chybí vitaminy, tak vám nepomůže ani sebelepší dekorace.

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

Pro mě by ideální bylo, kdyby mi někdo takovou relaxaci naplánoval, já jsem někdy mohla přijít a někdo se o mě postaral. Od hlavy až k patě. To se samozřejmě dá naplánovat, ale pro mě je vždy prioritou práce a soukromí, až pak údržba.

Zajímáte se o novinky estetické medicíny? A už jste nějaké zákroky vyzkoušela?

Líbí se mi ženy udržované. Ale to já jsem taky, protože vím, kam je potřeba zajít – na laser a podobné zákroky udržující pleť mladou a svěží. To mě zajímá víc, než aby mi někdo čistil pleť. Byla jsem na laseru, zkusila jsem plazmaterapii a jiné drobné neinvazivní zákroky, které podporují tvorbu kolagenu. A hlavně jsem díky péči o vnější, ale také vnitřní stav pleti došla nejen k různým potravinovým doplňkům, ale hlavně ke kapslím s kyselinou hyaluronovou Gela-

Vis HA, což je mimo jiné i skvělá kloubní výživa a přispívá ke snížení celkového zánětu v těle. Přípravek mě velmi mě zaujal, takže mu dělám „tvář“.



KATEŘINA BROŽOVÁ (51 LET)

Herečka, dabérka, zpěvačka a moderátorka působí v Divadle na Vinohradech, má za sebou divadelní a muzikálové role v divadlech Kalich a Goya. Soutěží v šesté řadě hudební show Tvoje tvář má známý hlas. Účinkovala např. v televizních seriálech Život na zámku (1995) a Pojišťovna štěstí (2004), v současné době ji můžeme vidět v seriálu Modrý kód. Vydala i řadu hudebních alb. Pochází z umělecké rodiny houslového virtuosa Zdeňka Brože a baletky Jeleny Kovalevske.

Co dál děláte pro zdraví a svou štíhlou postavu? Cvičíte?

Trošku cvičím, ale hlavně už léta jezdím s dcerou na koni. Teď mám opravdu málo času, ale snažím si ho vyšetřit, protože mám koně strašně ráda. Je to taky dobrý trénink na tělo, pro mě osobně lepší než v posilovně. A hlavně tím, že bydlím za Prahou, mám hodně pohybu na zahradě, s údržbou domu, se psy, s koňmi...

Naše čtenářky vás můžou vidět v divadle, v televizi, ve filmu, kde vás to baví nejvíc?

Na to je těžké odpovědět. Moje zázemí je divadlo a doma jsem v divadle na Vinohradech. Ale zrovna tak doma jsem před kamerou i za mikrofonem. Disciplín dělám hodně, nedokážu z toho vybrat něco, co je lepší nebo zajímavější. Moje spektrum je široké a to mě těší. Třeba na Vinohradech hraju hlavní roli ve hře Ahoj, krásko, což je o ženě mého věku, o vztazích mezi lidmi. Je to čistá činoherní záležitost. Vedle toho hraju v televizním Modrém kódu velmi ambiciózní a drsnou dámu. Snažím se ji hrát trochu s nadhledem, protože komediální talent v sobě mám. Vedle toho dělám Tvoje tvář má známý hlas a tam jsem herečkou, zpěvačkou, tanečnicí, klaunem i seriózní osobou. V každém díle mě překvapí další úkol a strašně mě to baví, i když je to velmi náročné na psychiku i fyzické síly.

Daří se vám v dnešní době plně stresu nahlížet na svět pozitivně?

Velmi se o to snažím, už jsem zažila hodně negativních situací v životě a povahovým rysem jsem člověk, který si často klade otázky. Někdy jsem viděla i negativní scénáře. To se snažím odnaučovat. Chci vidět svět pozitivně.

Co vás jako první zaujme na muži?

Celkový dojem, postava, ale hlavně charisma, vyzářování.

A čeho si při setkání nejdříve všimnete na ženě?

Myslím, že při rychlém setkání je to celkový dojem a také asi oblečení, líčení, vlasy, ale nejvíc výraz. Počet vrásek v obličejí sice všechny řešíme, ale na druhou stranu, k čemu je superdokonalost, když z ní nic nevyzařuje. Kosmetické salony jsou skvělé, když vám tam podají péči, jakou potřebujete, ale zrovna tak skvělé je jít do přírody a nadýchat se čerstvého vzduchu. A vnímat krásu kolem nás, protože příroda je jedinečná a z ní čerpáme celý život a čerpá z ní i kosmetika. Žít v souladu s přírodou, to mi nabízí úplně nejvíc.

LÉK NA VŠECHNY SPLÍNY? NĚCO DOBRÉHO!

Nevlídne a sychravé počasí ani nedostatek sluníčka vám náladu nepokazí, když máte po ruce nějakou pochoutku. Užijte si podzim a čekání na Vánoce!

Simona Procházková, Hana Profousová, Foto: archiv firem

ČAJOVÝ DÁREK



V sortimentu značky Tarlton, cejlonského výrobce černého a zeleného čaje, najdete širokou škálu sypaných i sáčkových zelených čajů s příchutí. Silnou stránkou této společnosti je i schopnost vytvořit novou, originální směs čaje podle přání zákazníků.

Pod stromeček můžete navíc svým

blízkým nadělit roztomilou konvičku naplněnou sypanými aromatizovanými čaji s kousky ovoce.

Mix-Tee, 154 Kč

NAPEČENO RAZ DVA

Chcete letos vyzkoušet vánoční perníčky trochu jinak? Český výrobce Labeta představuje bezlepkovou směs na perníkové těsto. S připravenou směsí, která obsahuje kakao a osm druhů voňavého koření, ušetříte spoustu času a máte jistotu, že se dílo podaří. Při zadělávání přidáte jen vejíčko, máslo a med. Hotové perníčky jsou hned měkké a můžete je zdobit podle své fantazie.

Bezlepkové perníčky, Labeta, 49,90 Kč



ČAJ S VŮNÍ MEDU

Výborný společník pro dlouhé večery? Přece šálek teplého nápoje. Jihoafrický čaj z lístků vysokohorské rostliny honeybush, který chutná po medu, se v tradiční africké medicíně používá pro léčbu kašle a posílení imunity. Jelikož nejde o opravdový čaj, neobsahuje kofein, hodí se tedy i pro děti. Je příjemně nasládlý a doslova nabitý vitaminy, minerály a antioxidanty. Vybírat můžete z několika variant, zkuste třeba klasický fermentovaný červený honeybush, jeho zelenou nefermentovanou variantu, případně honeybush v kombinaci se skořicí.

Hari Tea Honeybush & Skořice, Čajová zahrada, 139 Kč



LUXUSNÍ POHOŠTĚNÍ

Prémiové paštiky Via Delicia jsou vyráběny v rodinné firmě podle lety prověřených tradičních receptů. Jde o tzv. slow-food lahůdky, připravují se totiž pomalým vařením a převážně ručně. Neobsahují žádné konzervanty ani umělá barviva a pro výrobu se používají lokální suroviny. Pochutnat si můžete hned na několika variantách. Co takhle kachní paštika s jablky a restovanou cibulkou, zvěřinová z jeleního masa, hrubě mletá jätrová zabitácková paštika nebo paštika z pečeného králíka?

Paštiky Via Delicia, Bezchlebova rodinná konzervárna, od 89 Kč



NOVINKA Z ISLANDU

Oblíbili jste si jogurty Skyr? Pak vám určitě udělá radost novinka od Bohušovické mlékárny v podobě nápoje Skyr, který seženete ve dvou nejpobulárnějších příchutích, a to jahoda nebo borůvka. Díky vysokému obsahu bílkovin (5,7%) rychle a na dlouho zasytí, hodí se proto ke snídani i jako svačina na cesty nebo do kanceláře. Určitě potěší, že je téměř bez tuku (0,1 %) a nově také s podílem BiFi kultury, která příznivě působí na střevní mikroflóru, pomáhá tudíž lepšímu trávení.

Skyr Drink, Bohušovická mlékárna, 23,90 Kč



LADNOST A SÍLA TYGŘÍHO OKA

Jednou z nejzajímavějších akcí, kterou pořádala UNIE KOSMETIČEK, bylo MAKE-UP Mistrovství ČR, kam postoupilo šest finalistek z Make-up Master Cup 2019.

Hana Profousová, Foto: David Alessi

Make-up Mistrovství ČR se konalo na hlavním pódiu v rámci podzimního spojení veletrhů Interbeauty Prague a World of Beauty & Spa v PVA EXPO PRAHA v Letňanech. Akce se mělo možnost účastnit velké množství diváků a fanoušků. Téma soutěžního klání bylo Tygří oko: Koncentrovaná infuze zlata, jantaru a zemité palety valérů hnědé probudí k životu i tak mrtvou substanci, jakou je nerost. K jiskrnému pohledu šelmy i hladkému polodrahokamu zvanému „tygří oko“ neodmyslitelně patří neklid, tep, odhodlanost a sebevědomí. Vizážistky se nebály širokého spektra lesklých tónů naturálních barev v odstínech hnědé, zelené, černé, zlatavé či béžové. Vy-užily ostrých i jemnějších linií prastarých zvířecích vzorů, které příroda vytvořila. V odborné porotě zasedli: Anna Menzelová, Markéta Davidovich, Pavel Bauer, Margita Skřenková a Filip Novák.

Porotci hodnotili už během soutěžních třiceti minut konturování, nalíčení obočí, očí a rtů. Po uplynutí stanoveného času se zaměřili na celkový dojem: vystižení tématu, sladění dokonalosti líčení s typem modelky, doplňky, účesem a oděvem, vystupování modelu. Výsledek jejich hodnocení zněl:



1. místo **Lenka Králíčková**
2. místo **Nikol Mrnušítková**
3. místo **Tina Balogová**

Další soutěžící byly: Světlana Benedíková, Barbora Faltusová a Lenka Přibáňová.

Generálním partnerem MAKE-UP Mistrovství ČR byla společnost ABF, a. s. Vítězky obdržely hodnotné dárky od hlavních partnerů soutěže, kosmetických značek Malu Wilz, MiiCosmetics a Arabesque. Hlavní

cenou pro vítězku je vstup na mezinárodní mistrovství EUROPEAN MAKE-UP AWARD Expert, které se bude konat 6. března 2020 při příležitosti Beauty Düsseldorf na téma SPIRIT OF SOUL.

**TÉMATEM MAKE-UP
MISTROVSTVÍ
ČR BYLO
TYGŘÍ OKO.**



Finalistky soutěže MAKE-UP Mistrovství ČR



Tři vítězky, první bude naši zemi reprezentovat na mezinárodním klání v Düsseldorfu



Odborná porota hodnotila vystižení tématu, sladění dokonalosti líčení s typem modelky, doplňky, účesem a oděvem, vystupování modelu



Toto modelčíno „Tygří oko“ přineslo absolutní vítězství vizážistce Lence Králičkové

Představení poroty Make-up Mistrovství ČR 2019

Anna Menzelová – Mnoho let hodnotí soutěže líčení jako porotkyně a je organizátorkou předkol mistrovství republiky. Jako první reprezentovala Českou republiku v porotě na mistrovství Evropy.

Markéta Davidovich – Majitelka a ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE. Institut se řadí mezi přední make-up školy s evropským renomé.

Pavel Bauer – ve světě kosmetiky a vizážistiky se pohybuje již 26 let. Patří ke špičkám ve svém oboru.

Margita Skřenková – Již několik let jako jediný český MUA líčí v týmu s těmi nejlepšími světovými vizážisty. Řadí se mezi nejkreativnější a nejodvážnější make-up artistry.

Filip Novák – Make-upartist, kteří se řadí mezi top české vizážisty. Vyniká zejména v avantgardních make-upech.

VÁNOČNÍ TĚŠENÍ S DÁRKY

Dumáte, asi jako každý rok, co darovat pod stromeček rodině nebo přátelům? Kosmetikou potěšíte každého. Dárkové balíčky jsou už připravené a vždy s nějakým překvapením nebo výhodou.

Františka Těšínská, Hana Profousová, foto: archiv firem

Potěšte slečny, kamarádky, holky...



Zkraťte si čekání

Zkuste tentokrát adventní očekávání zpříjemnit jinak: bez čokolády a obávaných kalorií, přesto příjemně s adventním kalendářem, kde v každém okénku čeká svěžest, vůně, péče, ale i vánoční dekorace. Adventní kalendář, Nivea, 799 Kč



Třpyt v kabelce

Kabelka ve tvaru psaníčka posetá filtry s péčí o vlasy uvnitř, Marula Oil Paula Mitchell, 2599 Kč



Nevíte si rady s kudrlinkami?

Vánoční balení obsahuje oblíbený kartáč, který rozčese i ty nejzamotanější vlasy, a spirálovitou gumičku, která neničí vlasy. Tangle Teezer Compact Styler a spirálová gumička, Invisibobble, 410 Kč

Zahánějte vůni stres

K navození klidu v duši pomáhá Aura parfém Stress – stačí jen jemně nastříkat nad sebe, nadechnout se a vrátí se vám vnitřní klid, Bio Bachovky, 587 Kč



Vytvořte si vůni domova

Aromaterapeutická svíčka Shanghai z palmového vosku je čistě přírodní a neuvolňuje do vzduchu škodlivé látky. Voní po jasmínu a pomeranči, VUUDH, 490 Kč



I drobnost potěší

Půvabná sada 3D pilníků na nehty se vejde do každé kabelky, Oriflame, 79 Kč



Touží po dokonalosti?

Hebkou pokožku bez chloupků až 6 měsíců a bez bolesti? Dokáže to světelná terapie s IPL Lumea, Philips, 12 999 Kč

Zbožňujete vůni citronové trávy?

Čistící gel Bio Lemongrass, vyvažující hydratační krém pro normální a smíšenou pleť pro milovnice biokosmetiky, Garnier, 299 Kč



Pro maminku, babičku, tetu nebo starší kamarádku

Zase pružně

Péče pro zralou pleť Hyaluron-Filler + Elasticity s taštičkou, Eucerin, za speciální vánoční cenu 1283 Kč



Chytře změř a ulož

Vítaný dárek pro celou rodinu, tonometr M7 Intelli IT, pomocí připojení bluetooth zapisuje naměřené hodnoty do chytrého telefonu, Omron, vánoční cena 2090 Kč

Óda na minimalismus

Svěží parfém stvořený autorem s myšlenkou návratu k jednoduchosti a slušného chování Les Eaux de Politesse, Serge Lutens, 3290 Kč



Opět zazářit!

Rozjasňující pleťový olej Bright Star + zdarma odličovací balzám Zen Purity a pleťový peeling Smootea s moringovým a šípkovým olejem, Omorfia, 1200 Kč



Vzácný arganový olej potěší pleť i vlasy

Kosmetika s arganovým olejem pro kompletní péči a hydrataci vysušené pokožky, Vivaco, 499 Kč



Pro 35+...

Denní krém 50 ml a Hedvábný čistící pleťový olej v dárkové kazetě Beauty Elixir, Astrid, 220 Kč



Vypnutí zaručeno

Oživte krásu pleti s péčí, která nahradí lasery, Revitalift Laser X3, L'Oréal, 459 Kč



Prestížní péče je exkluzivním výsledkem výzkumu Sothys v boji proti stárnutí. Dárkový box Secrets de Sothys® s denním/nočním krémem a krémem na oči a rty působí proti stárnutí pleti a má prokazatelné vyhlazující a zpevňující účinky. Prémiová řada Secrets de Sothys® je určena pro všechny ženy, které očekávají luxusní péči založenou na vysoké technologii, Sothys, vánoční cena 5200 Kč



Pro kluky velké i mladší



Dárek z přírody

Dárková kazeta biokosmetiky (bioricinový olej, pleťová bahenní maska) potěší každého milovníka přírodní kosmetiky, Vivaco, 249 Kč



Všechno pro relax

Dárková relaxační sada Za městem s nástroji pro nejlepší relaxaci, kterou si můžete dopřát společně s mužem v koupelně. Pečující kosmetiku doplňuje masážní váleček, Fragonito, 481 Kč



Přitažlivost se skrývá ve vůni

Toaletní voda s dřevitými tóny v dárkové sadě Men's Collection Dark Wood je doplněná o šampon na vlasy a tělo s orientálním dřevitým ambrovým vonným akordem a světlým tabákem, Oriflame, 799 Kč



Pro muže, i ty vousaté

Kazeta MVRCK obsahuje pleťové mléko a olej, který zjemní vousy, Paul Mitchell, 1299 Kč

Odet' jen čistě

Dárková kombinace Peelingu jemného, Liposomu s manukou, Tea tree s levandulí a Zinkového krému je dokonalou synergií na cestě za čistou a zdravou pleť bez projevů akné a pupínek, Inspiring Beauty, cena k doptání v kosmetickém salonu.



INZERCE

YESPHOTO

251 596 800

sekund

tento čas jsem věnoval svoji **srdeční záležitosti** **dětské, rodinné, těhotenské a svatební** fotografii

Certifikovaný fotograf novorozeňátek s nejvybavenějším fotoateliérem na dětské rekvizity v České republice

Těším se na Vás Radek Hensley

www.YesPhoto.cz
tel.: 737 025 534



Bude spokojený

Vánoční taštička s výbavou pro muže Spokojený muž, Nivea, 540 Kč

Balení omlazujícího očního krému Intensive Eye Therapy a Tri-Therapy Liftingu séra s látkou Aminofil, glukonolaktinem a kyselinou hyaluronovou, Neostata, 2990 Kč





Ibiškové potěšení

Z tohoto balíčku bude nadšený každý milovník domácích limonád či svařáku. Homemade ibiškový koncentrát Hibicella Ginger a Mentha nabízí bezalkoholovou alternativu klasického vánočního nápoje. To vše s malým obsahem cukru, bez přidaných aromat, barviv, stabilizátorů a sladidel, Dr. Gaye, 199 Kč

Zrcadlo, řekni mi...

K dárkové sadě, kterou si vytvoříte na míru, získáte dárek: podle hodnoty objednávky buď praktické zrcátko, nebo Hydratační micelární vodu, THALAC



Rozsviňte to!

S vonnou svíčkou a interiérovou vůní Zweig během chvilky vykouzlíte příjemnou vánoční atmosféru. Hřejivý svit svíček a libá vůně jsou navíc spolehlivým zdrojem pozitivní energie, což se může hodit nejen v zimě, Jardins d'Écrivains, svíčka 920 Kč, parfém 2100 Kč



vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



INZERCE

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

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

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

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

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

ZAČNĚTE SVAČIT! BUDETE ŠTÍHLEJŠÍ A NEPOZNÁTE ÚNAVU!

Chcete se udržet ve formě, zhubnout pár kilo a být plná energie celý den?
Bez svačin to nepůjde! Jak by měly správně vypadat a proč není dobré
na ně zapomínat? Víte, v čem děláte chyby?

Simona Procházková, Foto: Shutterstock



Ačkoliv se vám to možná nezdá, svačiny tvoří významnou část denního energetického příjmu. Během dne potřebujete pravidelný přísun kvalitních živin, abyste měla dostatek síly a energie pro plnění všech běžných činností a úkolů, netrpěla hladem a nepřepadaly vás nezvladatelné chutě na sladké a nezdravé pochutiny. Svačina by měla tvořit 10 až 15 % denního energetického příjmu, a to u dospělých i dětí.

PROČ NEZAPOMÍNAT?

I když jste neustále v poklusu a na jídlo nemáte ani pomyšlení, nastavte si třeba na telefonu upozornění, že se máte nasvačit. „Je to z toho důvodu, abyste se osvěžila, načerpala energii a také vyrovнала hladinu krevního cukru. Vhodné je jíst vždy po přibližně třech hodinách, to znamená, že tři hodiny po snídani by měla následovat dopolední svačina a po třech hodinách po obědě zase odpolední svačina. Pokud chcete redukovat hmotnost, můžete si do kabelky přibalit ke svačině například ovoce nebo si ráno umixujete vlastní smoothie. Přidat do něj můžete i chia semínka,“ doporučuje Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně společnosti Naturhouse.

A pozor, pokud jde o vydatnost svačin, je rozdíl, jde-li o aktivního a sportujícího člověka, nebo člověka „linějšího“, který v podstatě celý den sedí v kanceláři a nesportuje. „Zatímco žena, která prosedí celé dny u počítače, pak nasedne do auta a jede domů, by měla mít svačinu do 1000 kJ, pak žena, která tohle všechno zvládá v pohybu, chodí pěšky nebo zaskočí po práci na svou lekci zumbly či TRX, potřebuje svačit více. Musí mít na cvičení sílu. Takováto svačina může mít až o 500 kJ více a s velkým důrazem na zdroje energie, tedy sacharidy,“ zdůrazňuje nutriční specialista Mgr. Lada Nosková, zakladatelka společnosti DietPlan.

DOPOLEDNE JINAK NEŽ ODPOLEDNE!

Dopolední svačina je hlavně sacharidová (čerstvé ovoce, smoothie, jogurt s ovocem,

oříšky, chia pudink s ovocem, müsli s jogurtem atd.). Důvod je jasný, máme celý den před sebou, čeká nás hodně práce a vysoký výdej energie. „Doplnění paliva (sacharidy = okamžitá energie) je v tuto dobu proto velmi důležité. Také vás ochrání před chutěmi a „nezbytnou“ sladkou tečkou po obědě. Když si dopřejete krásnou, barevnou sladkou svačinu, nemáte po obědě nezvladatelnou chuť na další lákavé sladké dobroty.

SVAČINA BY MĚLA TVOŘIT 10 AŽ 15 % DENNÍHO ENERGETICKÉHO PŘÍJMU, A TO U DOSPĚLÝCH I DĚTÍ.

Odpolední svačina už má charakter jiný. Je důležité, aby zasytila a vydržela jsme do večera bez vlčího hladu, musí být proto komplexní, to znamená měla by obsahovat jak sacharidy (pečivo, knäckebrot, ovoce), bílkoviny (šunka, sýr, tvaroh, cottage, tuňák, vejce) i tuky, které jsou buď součástí bílkoviny (sýr, vejce), nebo je musíme přidat (olej, oříšky),“ objasňuje Mgr. Lada Nosková.

ZAPOJTE FANTAZII!

Při přípravě zdravých a nutričně vyvážených svačin můžete popustit uzdu své kreativitě a pořádně se vyřádit. Možností je téměř nepřeberně, můžete podle chuti kombinovat chutě i suroviny. Zapomeňte na rohlík s máslem, salámem nebo paštikou. Taková svačina nedodá žádné živiny, jen prázdné kalorie. Zvolte tmavé nebo celozrnné pečivo (případně vícezrnné knäckebroty nebo celozrnné krekry), které namažte vlastnoručně připravenou pomazánkou (vajíčkovou, zeleninovou, luštěninovou, lososovou...). Je libo sladkou variantu? Upečte si domácí perník z pohankové mouky a oslaďte ho medem nebo stévií a do těsta přidejte nastrohaná jablka, nebo sáhněte po celozrnných sušenkách ze špaldové mouky, hodí se také obilná kaše se skořicí, oříšky a semínky, pohanková palačinka s ovocem a podobně.

Pozor na „chytáky“!

Praktické rady a tipy od Věry Burešové, hlavní výživové poradkyně společnosti Naturhouse

* Sezonní ovoce

Pozor si dejte na banány a hroznové víno, o kterých je známo, že mají vyšší glykemický index.

* Proteinové či raw tyčinky

Raw tyčinky jsou často v biokvalitě bez přidaných cukrů a jiných látek. U proteinových tyčinek si pozorně čtěte obaly, někdy v nich je nadbytek umělých sladidel, což zbytečně zatěžuje trávení, a navíc ne každému můžou chutnat i v případě, že obsahují stéviu.

* Sušenky s vlákninou bez přidaného cukru

Máte-li chuť na sladké, pečlivě vybírejte podle údajů na obalu. Výhodou je skladnost, obsahují velké množství vlákniny, která nás příjemně zasytí a pomůže zahnat chuť na sladké. Pozor však třeba na rýžové a kukuřičné suchary, které mají vysoký glykemický index a rychle se přeměňují na tukové zásoby. Kombinovat se zeleninou, bílkovinami.

* Bílý jogurt a kefir

Ideální jsou neslazené jogurty a kefir v biokvalitě a do 3,5 % tuku. Rychle zasytí a obsahují zdravé probiotické kultury, pomáhají tak udržovat rovnováhu střevní mikroflóry. Jsou zdrojem vápníku a bílkovin.

* Sušené ovoce

Pokud nemáte domácí sušené ovoce, pozorně čtěte informace na obalu a vyhněte se šířnému ovoci.

A woman with long, wavy brown hair is dressed in a festive Santa Claus costume. She wears a red hat with white fur trim, a red sleeveless top with a large red bow at the waist, a red skirt with white fur trim, and red and white striped thigh-high stockings. She is sitting on a white gift box with a red ribbon bow. She is smiling and looking upwards and to the right. The background is a soft, out-of-focus white with bokeh light effects.

JAK O SVÁTCÍCH NEPŘIBRAT

Brzy přijde čas sladkých
nástrah, tučných min
a kalorických bomb –
nejrizikovější období roku
pro linii: předvánoční
večírky, domácí pečení,
vaření a smažení
a pak týden svátečního
hodování...

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Útoky na tělesnou hmotnost nás provázejí celým prosincem. Alkohol, a nejen ten tvrdý, ale i „nevinné“ vítací bublinky nebo i suché bílé víno představují kalorie (i když z alkoholických nápojů asi nejmenší množství), a navíc povzbuzují apetit a ruší zábrany. Nebezpečí číhá i u domácího sporáku a stolu. Která kuchařka neokusí, jak se jí letos povedly vanilkové rohlíčky nebo pracny? Kdo odmítne pohostění při adventní návštěvě příbuzných? A deka a kila přibývají, pneumatiky na bříše rostou.

NEBEZPEČNÁ JABLKA

Předvánoční a vánoční přírůstky by nás však neměly trápit jen z hlediska estetického. Nadváha, která se u nás týká více než poloviny mužů a žen, představuje totiž také vážný zdravotní problém. Zejména přeskočili ručička váhy do pásma obezity, zdravotní komplikace jsou jisté.

Hrozí ale nejen těm, jejichž Body Mass Index (BMI) je vyšší než 30. Pro posouzení vzniku zdravotních komplikací se v poslední době také zdůrazňuje rozložení tělesného tuku. Nebezpečná je především obezita „mužského typu“, tzv. jablko, kdy se „špeky“ hromadí v oblasti hrudníku a břicha. Ženský typ obezity – hruška (tuk na hýždích a stehnech) – je sice stejně zatěžující například pro klouby, ale méně ohrožuje cévy. Nejjednodušším ukazatelem je obvod pasu: zvýšené riziko představuje pro muže pas širší než 94 cm, pro ženy nad 80 cm.

HŘÍCHY A POKÁNÍ

Abychom po svátcích neplakali nebo, podle náтуры, nelamentovali poté, co se odvážíme vstoupit na váhu, není nutné se všech kulinárních radovánek a rozkoší vzdát. Jen je třeba „hřešení“ nepropadnout, neztratit nad sebou kontrolu. Důležité je, v jakém množství a jak často „zakázaná“ jídla a nápoje konzumu-

jeme. A pokud svou obvyklou míru, ať už se týká sladkostí, alkoholu nebo tučných uzenin, překročíme (a že se to stane, je téměř jisté), naordnujme si „pokání“. Může být v podobě zeleninového a ovocného dne nebo i půstu. Krátký půst – a nejen ten na Štědrý den, který se tradičně drží, abychom viděli zlaté prasátko, nebo spíš abychom měli v žaludku dost místa na opulentní slavnostní večeři – je v poslední době doporučován lékaři a výživovými experty.

PŘERUŠENÉ KRÁTKÉ PŮSTY

Nejnovější poznatky potěší ty, kterým nevyhovuje ráno snít. Ukazuje se totiž, že optimální čas a frekvence jídla jsou velmi individuální, každý by měl poslouchat své tělo. Záleží na celkovém příjmu energie. „Obecně se dá určitě doporučit ranní hydratace, tedy pití asi půllitru vody, nejlépe s citronem, a konzumace ovoce, které vás hned nastartuje a dobře udělá i vašemu zažívání,“ doporučuje výživový odborník ing. Lukáš Vrána, poradce Cambridge Weight Plan. „Ranní půst prospěje nejen zažívání. Metoda přerušného nebo také tzv. krátkého půstu alespoň 2x týdně dává tělu prostor k vyčištění. Bylo vědecky dokázáno, že k „samočištění“ buněk začne docházet po 15 až 17 hodinách bez jídla. Přerušovaný půst prokazatelně zvyšuje sekreci lidského růstového hormonu, zmírňuje chronické záněty, inzulinovou rezistenci, normalizuje krevní tlak a zvyšuje podíl čisté hmoty těla bez tukových tkání. Dokáže dokonce zlepšit fungování mozku, a to díky zvýšené produkci BDNF, bílkoviny, která chrání mozkové buňky před změnami spojenými s Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou.“

Zatímco velký půst je náročný a vyžaduje velkou dávku vůle, krátký půst zvládne každý. Dejte si lehčí zdravou večeři do 19 hodin, ráno a dopoledne hodně pijte a s lehkým hladem se můžete těšit na dobrý oběd. Vaše střeva a buňky, plné odpadu, který nestíhají „uklízet“, vám poděkují.

VÁNOČNÍ PATERO

1 Nenechte se vystresovat. Stres totiž často řešíme jídlem. Dárky, přípravy i samotné slavnostní chvíle by měly být radostné. Bez pokoje a klidu v duši to nejde. Bez umytých oken, hromady zbytečností, které obdarované ani nepotěší, a devatero druhů doma pečeného cukroví ale ano.

2 Nepřehánějte to s návštěvami. Návštěvy příbuzných a přátel k adventu a Vánocům patří, ale nikde není psáno, že se setkání musí odehrávat u plného stolu. Raději společně vyrazte do přírody, na výstavu betlémů nebo na nějakou akci.

3 Na vánočních večírcích zachovávejte střídmost jak v jídle, tak v pití. Ocení to vaši nadřízení i vaše linie. Lahůdky ochutnejte, miskám s chipsy, slanými oříšky apod. se vyhněte.

4 Velký předvánoční úklid není nezbytnost. Pokud nestíháte, nemůžete nebo nechcete si na něj někoho najmout, počká do dalšího roku.

5 Vánoční dobroty si dopřávejte v rozumné míře a nezapomínejte na dostatečný pohyb. Ušetříte si pak povánoční trápení, jak shodit nově získaná kila.

CHODIT, CVIČIT, TANČIT – ZKRÁTKA HÝBAT SE

Hlídat ale jen příjem energie pro to, abychom nepřibrali, nestačí. Zaměřit se musíme také na „druhou miskou vah“ energetické bilance, na výdej energie. Byť pobíháním po nákupních galeriích při nakupování dárků nějaké kalorie vydáme a energii spotřebujeme i předvánoční úklid, měli bychom si aspoň třikrát týdně a nejlépe denně vyhradit 30 až 40 minut na pohyb. Nemusíme jen trápit tělo ve fitku, stačí dostatečně dlouhá svižná chůze. Mezi oblíbené zimní sportovní aktivity patří také lyžování. Pokud zima nadělí dostatek sněhu nejen na horách, je ideální vyrazit do nejbližší přírody na běžkách. Pro udržení či získání štíhlé linie je chůze nebo běh na běžkách z hlediska aerobního pohybu vhodnější než sjezdové lyžování. Navíc posilujeme nejen činnost srdce, ale také velké svalové skupiny – nohy, hýždě, záda, paže a hrudník.

Vhodnou a příjemnou pohybovou aktivitou je v zimě plavání v krytém bazénu. Představuje fyziologicky nejvhodnější cvičení – střídá napětí s relaxací, což příznivě působí na činnost pohybového aparátu, krevního oběhu, nervové soustavy i dýchacího ústrojí. Otlučuje a rovnoměrně rozvíjí organismus, což vede k prevenci proti mnohým chorobám. Pro redukci hmotnosti se ovšem musíme v bazénu opravdu hýbat, dodržovat přiměřené, nejlépe střední tempo intenzity a dobu plavání alespoň 30 minut. Oblíbená aktivita je i aquagymnastika, která stejně jako plavání šetří klouby. Zkrátka, každý si musí najít pohyb, který je schopen pravidelně provozovat. Počítá se i třeba i tanec. Nejdůležitější je dělat to, co nás baví. Taková činnost povzbudí tělo i duši, takže náročné období příprav na svátky i samotné Vánoce prožijeme v pohodě.



Tanec se počítá do pohybových aktivit. Vydáte kalorie a ještě se pobavíte

MÍSTO FITKA ÚKLID

Podobně účinné jako pilates v tělocvičně nebo posilování ve fitku může být i „cvičení“ s koštětem, vysavačem či prachovkou. Abychom však nějaké tuky spálili, měli bychom ovšem s vervou luxovat, utírat prach či mýt okna 60 minut v kuse.

Aktivita	Tělesná hmotnost a kcal spálené za minutu				
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
Balení dárků	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Pečení	1,8	2,1	2,5	2,8	3,1
Leštění oken	3,0	3,7	4,2	4,9	5,5
Utírání prachu (intenzivní)	3,3	4,0	4,5	5,2	5,8
Luxování	3,3	4,0	4,5	5,2	5,8
Umývání oken	3,5	4,2	4,7	5,4	6,0

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:
DÁRKOVOU SADU CLEANSE AND GLOW V HODNOTĚ 1290 KČ



Dárková sada Cleanse and Glow s Mangostan obnovujícím čisticím gelem a Rýžovým peelingem s jahodou a rebarborou je ideální pro dosažení jemné a zářivé pleti.

ÉMINENCE ORGANIC SKIN CARE je kanadská celosvětově uznávaná společnost, která navazuje svými recepturami na maďarskou historii lázeňství a bylinkářství. Je založena na ojedinělém přístupu k ekologickému a biodynamickému pěstování těch nejlepších surovin.

- 100% přírodní ingredience ve své nejčistší a nejčerstvější podobě
- Vysoce koncentrovaná
- Zpracovávána za studena
- Oceňovaná pro své okamžité a viditelné účinky
- Bez parabenů, bez ropy, bez syntetických barviv a dráždivých sulfátů
- Neparfemovaná syntetickými látkami
 - voní jen čistou přírodou
- Netestovaná na zvířatech

www.eminence.cz
FB: eminenceorganicscz
IG: eminenceorganicscz



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



JAK NA TO, ABY SOCIÁLNÍ SÍTĚ PRACOVALY PRO VÁS?



Určitě se mnou budete souhlasit, že mnoho salonů nebo jiných zařízení poskytujících služby dává do sociálních sítí až příliš snahy, a přesto se to nepromítá do odezvy ze strany klientů či zvýšení počtu objednávek. Od vzniku sociálních sítí se postupně vynořily mýty ohledně jejich efektu, které se budeme snažit vyvrátit nebo potvrdit.

Lucia Krivdová, Salony-krasy.cz

Pojďme si jednotlivé mýty rozebrat a zjistíme, které z nich se zakládají na pravdě.

1. „Moji klienti nejsou na sociálních sítích“

Počet klientů na sociálních sítích rok od roku vzrůstá, mění se jejich účast na sítích – Facebook klesá, Instagram roste.

2. „Sociální sítě se nedají měřit“

S každým účtem v Business Manageru na Facebooku (pro firemní účty a plánování kampaní) získáte i přístup k analytické části, kde zjistíte, kdy vaši uživatelé chodí na sítě, jaký byl zásah vaší kampaně a další důležité metriky.

3. „Sociální sítě jsou jenom pro získání nových klientů“

Sociální sítě jsou především o zábavě. Jsou navrženy tak, abyste se zabavili a přitom zhlédli reklamu, novinky nebo doporučení influencerů. Popravdě, sociální sítě jsou skvělé s propojením se se stávajícími klienty.

4. „Mohu ignorovat negativní hodnocení“

Každou online prezentaci byste si měli peč-

livě hlídat, o to víc, že je pro nespokojené klienty snadnější své emoce vyjádřit v anonymitě z pohodlí domova. A právě vaše nereakce je špatným znamením pro potenciální klienty. Snažte se komunikaci navést na soukromou (aby se zprávy nezobrazovaly veřejně a domluvte se na případné kompenzaci) a pak požádejte klientku, aby se vyjádřila k záležitosti veřejným příspěvkem, že jste se s klientkou už domluvily a vše je nyní v pořádku.

5. „Sociální sítě jsou zadarmo“

Sociální sítě nejsou zcela zadarmo, stojí vás mnoho času. A když si čas vynásobíte hodinovou sazbou, zjistíte, že zadarmo opravdu nejsou.

6. „Příspěvky na sociálních sítích jsou jenom o produktech a službách“

Tak to opravdu ne. Není nic otravnějšího než fan page, která v každém příspěvku promuje produkty a podněcuje fanoušky k nákupu. Nezapomínejte, že fan page je pro pobavení, interakci s fanoušky a zároveň vzdělávání klientů. Zkuste následující tipy na příspěvky, které zaujmou a zároveň zvýší míru prokliku.

JAK ZAJISTIT, ABY SOCIÁLNÍ SÍTĚ PRACOVALY PRO VÁS?

Na začátku si uvědomte, co přesně pro vás sociální sítě mají dělat a co byste rádi dosáhli

Chcete svými příspěvky získat likes/líbí se mi a hodnocení salonu?

... nebo je chcete použít na budování povědomí o salonu?

... nebo by bylo fajn získat nové klienty?

... nebo chcete získat silnou fanouškovskou základnu a stát se influencerem?

... nebo chcete své stávající klienty zabavit, nabídnout jim novinky a nabídky pro udržení jejich loajality?

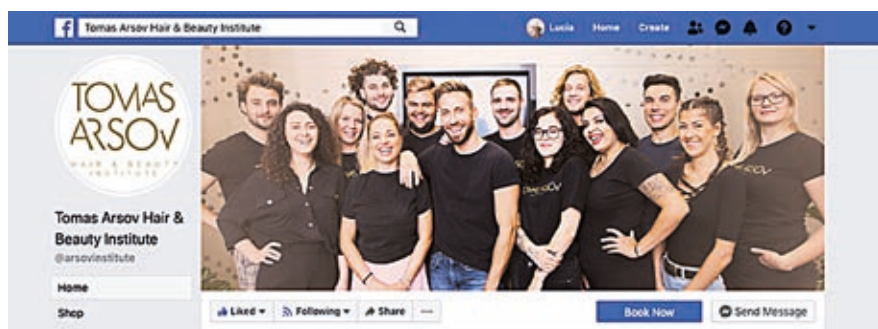
... nebo chcete zveřejnit nabídku zaměstnání ve svém salonu?

... nebo něco jiného?

Všechno začíná pochopením cíle, proč být na sociálních sítích a co tím sledujete. Vytvořte si jednotlivé kroky, jak jednotlivých cílů dosáhnout, a přizpůsobte jim vaše příspěvky, které budete prolínat s těmi edukativními či zábavními a náladovými.

Facebookové tipy, jak vytvořit profil, kterému klienti důvěřují

Facebook (FB) není to, co býval, kdysi vám stačilo založit fan page, zveřejňovat pří-



Ukázka:
Facebook
fan page
Tomas
Arsov Hair
& Beauty
Institute

spěvky a pomalu sledovat, jak vám přibývají fanoušci. Nyní je ale vše jinak, FB je budován v první řadě pro rodiny a přátele, kteří sdílejí obrázky a zážitky. Byznys, jako je ten váš, si musí viditelnost koupit. Můžete se sice spoléhat, že se vaše příspěvky zobrazí vašim fanouškům, opravdová síla FB ale tkví v placené reklamě.

Co by na vaší fan page rozhodně nemělo chybět?

- Foto „před“ a „po“
- Ceník
- Hodnocení klientů
- Adresa, kde vás klienti mohou najít
- Informace o salonu – telefon, otevírací doba, popis salonu

Co to znamená pro váš salon?

FB nabízí přehled demografických údajů o publiku, jaký si jenom dokážete představit, proto je skvělý na cílení reklamy. Věděli jste, že na FB můžete dokonce nahrát soubor s e-maily svých fanoušků a požádat ho o nalezení podobných klientů, před kterými zobrazí vaši reklamu? FB patří mezi nejlevnější formy inzerce. Ale musíte vědět, jak na to.

Naštěstí máte nás, rádi vám váš profil budeme spravovat a navrhne vhodnou strategii.

JAKÝMI PŘÍSPĚVKY NA FACEBOOKU ZAUJMOUT?

1. Představení zakladatele/zakladatelky

Hezká fotografie a pár vět o tom, jak vlastně vznikl váš salon/firma a proč i nadále děláte práci s láskou.

2. Doplnovačka

Nabídněte fanouškům, aby doplnili, co se jim do věty hodí podle jejich uvážení. Např. „Můj nejoblíbenější produkt na zimní ošetření pleti je“. Uvidíte, jak rádi se fanoušci zapojí.

3. Ukažte salon

Sdílejte foto salonu, kde trávíte čas a těšíte se na své klienty – nutností je útulné prostředí nebo hrnek s čerstvou kávou pro vylepšení atmosféry.

4. Naše mise

Proč jste ideálním místem pro své klienty a na čem si zakládáte? Zveřejněte své motto, čím se řídíte.

5. Náš bestseller

Promuňte produkt/službu, na který jste obzvláště hrdí a proč nesmí chybět v kabelce žádné klientky.

6. Partnerství

Ukažte kamarádství s podobným salonem/firmou v okolí, který může být zajímavým tipem pro vaše klienty – kavárna, obchod s dobrůtkami nebo designovým nábytkem.

7. Motivace pro tento měsíc

Motto nebo výrok, kterým se řídíte a který vyjadřuje váš postoj ke klientům nebo životu.

INSTAGRAM

– JAK ZAUJMOUT CO NEJVÍC FOLLOWERŮ

Instagram (IG) se stal nejoblíbenější platformou salonů v současnosti. A my se jim nedíváme. Je ideální pro nehtařky, kadeřnice,

vizážisty a další experty v beauty oboru. Je vizuální a přímo poukazuje na kvalitu salonu. Je oblíbenější u mladšího publika.

V porovnání s FB se vaše příspěvky zobrazí vašim followerům. Ne všem, ale ve větší míře, než je tomu u FB.

Abyste získali co nejvíce klientů prostřednictvím Instagramu, snažte se nejdříve svými příspěvky zaujmout populaci na Instagramu, až pak je navedete na rezervaci služeb u vás.

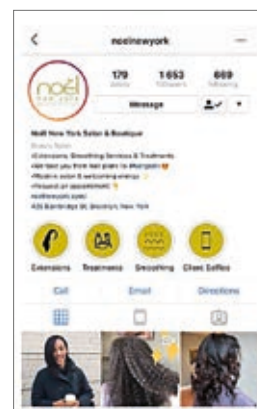


Základem kvalitního profilu na Instagramu jsou kvalitní fotky. A ještě pár věcí k tomu:

Výstižné bio

– na FB máte místa dostatečně, u IG si musíte vystačit s několika řádky a odkazem na web.

Jak zvládnout správu více sociálních sítí? Pinterest, Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, LinkedIn...



Ve svém článku jsem pokryla jenom FB a IG, protože jejich vliv na byznys je dokázán a přináší salonům největší efekt.

Pokud jste dočetli až sem, děkuji vám za přízeň! Ke konci letošního seriálu bych se s vámi ráda rozloučila, doufám, že pro vás byly moje články inspirací a pomohly vám vylepšit vaši online prezentaci. Budu se na vás těšit příští rok, ať už v časopise **Kosmetika & Wellness** nebo na **www.salonkykrasy.cz**.



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Čaroděj kolagen navrátí mladistvý vzhled
- ❖ Mládne... měsíc po měsíci (ošetření podle roční doby)
- ❖ Jste připraveny na EET?
- ❖ Co chtít od kosmetičky?
- ❖ Těžké kovy v kosmetice
- ❖ Shazujeme vánoční kila

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 23. LEDNA 2020

KOSMETIKA & Wellness

Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

Press21 s.r.o.
Sacré Coeur Offices
Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5
IČ: 24733784
DIČ: CZ24733784
tel.: +420 727 990 061
e-mail: info@press21.cz
www.press21.cz

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

e-mail: kosmetika@send.cz

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 21. 11. 2019

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

11.
reprezentační ples
zdravotních sester

SESTRY NA SÁL!

XI. 27. březen 2020
Palác Žofín Praha

Více informací najdete na
www.sestrynasal.cz
a portálu GoOut



pestrý program
a bohatá tombola

oslavte s námi jubilejní, desátý
ročník soutěže Sestra sympatie
drinky* do půlnoci zdarma!

vstupenky v prodeji
od 1. října 2019

*pivo, víno, nealko

Těšit se můžete na půlnoční koncert **Karla Vágnera** a jeho hostů **Stanislava Hložka, Heidi Janků**
a **Petra Rezka** a jejich zlatá 80. léta.

Dále zahraje **The Party Band**, cimbálovka **Grajcar** a **DJ Sunface**. Celým večerem vás bude již tradičně
provázet **Marcela Augustová** a jubilejním ročníkem soutěže Sestra sympatie **Vojtěch Bernatský!**


we make media

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

Dr.Max⁺

Zlatý partner

 **ELUCIDATE**
Nadační fond

**PŘEROST A ŠVORC
AUTO**

Stříbrní partneři



tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

