

KOSMETIKA

listopad - prosinec 2024

111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

& Wellness

Co říkáte
klientům
beze slov

Tajemství
Japonek

Peptidy
mažou
vrásky

Příliv
vln

„Značku DR.BELTER bychom nikdy nevyměnily,“
říká spoluzakladatelka Jana Šíbllová a šéfkosmetička
Veronika Hanáčková ze společnosti s výhradním
zastoupením pro Českou republiku

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl
www.kosmetika-wellness.cz



9 772533 408004

06

13.
reprezentační ples
sester

SESTRY NA SÁL!

XIII. 7. březen 2025
Palác Žofín Praha



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

O půlnoci vystoupí
kapela Slza

Dva taneční parkety
Kapely Gurmania Band
a The Party Band



POŘADATEL A ORGANIZÁTOR

ZLATÝ PARTNER PLESU

VE SPOLUPRÁCI



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



14.
ROČNÍK



**SESTRA
SYMPATIE**

HLASUJTE

Rozhodněte, které z účastnic
soutěže Sestra sympatie
postoupí do finálové dvanáctky!

Hlasovat můžete na www.sestrasympatie.cz
v záložce „Hlasování“ od 1. 12. 2024 (00:00)
do 30. 1. 2025 (23:59)

www.sestrasympatie.cz



Jenom tiše stát a tvářit se hloupě

V době blížícího se adventu a vánočního rozjímání mi dovoluňte, abych se s vámi podělila o dojmy z knihy Neohrožená, kterou jsem právě dočetla. Pojednává o Hedy Lamarr, kterou si zasvěcení navždy budou spojovat s tím, že byla jednou z prvních, ne-li úplně první herečkou, která se na plátně objevila nahá. Film Extase Gustava Machatého z roku 1932 vyvolal ve společnosti takový šok,



že ho odsoudil papež Pius XII. a Hitler ho v Německu dokonce zakázal. Dnes se tomu spíš divíme, nahoty je okolo nás víc než dost. Na jejím životě mě ale zaujalo především to, že herečka, kterou ve své době nazývali nejkrásnější ženou na světě, jejíž profil byl nejžádanější předlohou u plastických chirurgů a která Waltu Disneyovi posloužila jako model pro Sněhurku, si nejméně vážila inteligence. „Mozek lidí je zajímavější než jejich vzhled,“ říkala. A k tomu ironicky dodávala, že „každá dívka může být okouzlující. Musí jenom tiše stát a tvářit se hloupě.“ Věděla, o čem mluví, měla totiž vyšší ambice. Hedy sice byla možná herečkou jen jedné nezapomenuté role, ale do historie se zapsala i jako vynálezkyň navigačního systému, který se stal základem komunikačních sítí wi-fi nebo Bluetooth. To staví na hlavu zastaralý názor, že krása a chytrost nechodí ruku v ruce.

Máte-li oboje, jste opravdu vzácně obdarované. Jestliže se vám dostala do vinku jenom jedna z těchto předností, i toho si vaňte. I když stará pravda říká, že ženy chtějí být raději krásné než chytré, protože muži někdy bývají hloupí, ale málokdy slepí...

A tak jako každoročně, jste to vy, milé čtenářky, kterým můžu jako prvním popřát svátky plné pohody a v novém roce, ať máte každý den alespoň malý důvod k radosti a smíchu.

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

Hana Profousová

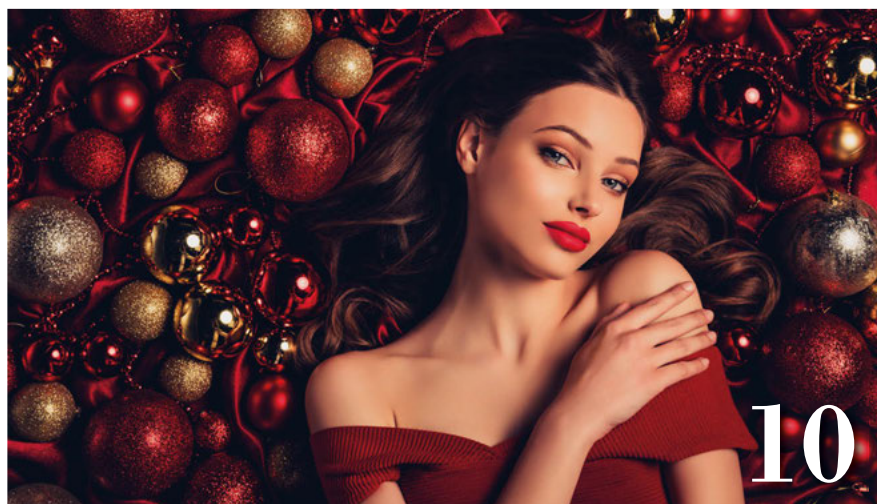
Z vašich dopisů

Priznám se, že nejsem příliš velký fanda Dary Rollins, ale přesto se musím ozvat na její obhajobu. Vůbec nechápu, kde berou lidé tu drzost (jemnější slovo mě nenapadá) komentovat její rozhodnutí nechat si udělat facelift. Sice bych podobný zákrok sama nikdy nepodstoupila, ale nekritizuji nikoho, kdo se nechá tímto způsobem omladit. Na podobné operace chodí hodně žen, které nejsou takzvaně na očích, takže jim to projde. Paní Rollins je ovšem „veřejná“ osoba, a proto si někteří bůhví proč myslí, že mají právo mluvit jí do života.

Alena

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





**6 PŮVAB JAKO VYŠITÝ
ESTETICKÉ STRÍPKY**

**8 TAJEMSTVÍ JAPONEK
NOVINKY ZE SVĚTA**

**9 DRUHÁ „MOBILNÍ“ BRADA
RESTART MLÁDÍ**

TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 BÝT KRÁSNÁ POD STROMEČKEM?
DO VÁNOC TOHO MUSÍME STIHNOUT HODNĚ – I NĚCO
UDĚLAT PRO SEBE**

**12 ZACHOVEJTE KLID – KLIENTKA
V SALONU HODNOTÍ SVOU PLEŤ!
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU
PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPIKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ
DISTRIBUCI PŘES 40 LET**

**14 OCEÁNY SKRÝVAJÍ POKLADY
TENTOKRÁT SE NEJEDNÁ O TRUHLY PLNÉ ZLAŤÁKŮ, ALE
POKLADY, KTERÉ VE SLANÝCH VODÁCH USCHOVALA
PŘÍRODA**

**20 CO SI ZKONTROLOVAT PŘED ZAČÁTKEM
NOVÉHO ROKU VE SVÉM PODNIKÁNÍ?
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE
KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR**

**26 PEPTIDY MAŽOU VRÁSKY
SLEDUJETE S NELIBOSTÍ, JAK SE VÁM NA PLETI PROHLUBUJÍ
VRÁSKY? PAK JE NEJVYŠŠÍ ČAS ZAŘADIT DO SVÉ
KAŽDODENNÍ PÉČE PEPTIDY, JEDNU Z NEJOBLÍBENĚJŠÍCH
SLOŽEK V ANTI-AGINGOVÉ PÉČI**

**28 PŘEDSEVZETÍ V DIGITÁLNÍM VĚKU
KONEC ROKU JE TRADIČNĚ OBDOBÍM BILANCOVÁNÍ
A PLÁNOVÁNÍ. NEJČASTĚJŠÍM PŘEDSEVZETÍM,
KTERÉ SI DO NOVÉHO ROKU DÁVÁME, JE DOSTAT
SE DO FORMY. PŘINÁŠÍME SEMD TIPŮ, JAK TOHO
DOSÁHNOUT**

**36 ŘEČ TĚLA ANEB CO VŠE ŘÍKÁTE KLIENTŮM
BEZE SLOV
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE
RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON**

**38 STUDUJTE MAKE-UP A ZÍSKEJTE PODPORU
Z ÚŘADU PRÁCE!
RADÍ MARKÉTA DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP
INSTITUTE PRAGUE**

**40 TROJNÁSOBNÁ HVĚZDA GERNÉTIC
ROZHOVOR SE SYLVÍÍ ŠULÍKOVOU, ABSOLUTNÍ
VÍTEZKOU SOUTĚŽE HVĚZDA GERNÉTIC**

**42 ZMĚŇTE SVŮJ BIOVĚK A ŽIJTE DÉLE A LÉPE!
ZDÁ SE TO NEMOŽNÉ, ALE OPRAVDU LZE S POMOCÍ
ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO PLÁNU OŠIDIT SVŮJ VĚK,
TAKŽE ORGANISMUS FUNGUJE JAKO ZAMLADA, JAKO
BY BYL GENETICKY UPRAVENÝ**

**44 PŘILIV VLN
PÉČE O KUDRNATÉ VLASY JE NAPROSTO ZÁSADNÍ.
JESTLI VÁM HORKÉ LÉTO DALO ZABRAT A VAŠE KADEŘE
SE Z TOHO JEŠTĚ NEVZPAMATOVALY, BYLO BY DOBRÉ
DOPŘÁT JIM DETOX**

**46 KRÁSNĚ ZKROCENÉ VLASY
RÁDY BYSTE ZMĚNILY ÚČES? NECHTE SE INSPIROVAT
KOLEKCÍ GRAPHIC, KTEROU STVOŘIL AMBASADOR
ZNAČKY ALCINA ROBERT MROSEK**



44



52



54

DOKONALÉ TĚLO

48 VYCHYTANÉ CHLOUPKY

PLAVKOVÁ SEZONA SICE UŽ SKONČILA A NOVÁ JE ZATÍM V NEDOHLEDNU. TŘEBA SE ALE CHYSTÁTE DO TEPLÝCH KRAJŮ UŽ TEĎ... V KAŽDÉM PŘÍPADĚ NEZAPOMÍNEJTE, ŽE TĚLO SE STÁLE NOSÍ „HOLÉ“

VŠE PR/O ZDRAVÍ

52 OBRAŤTE CHLAD VE SVŮJ PROSPĚCH

ZVYKAT TĚLO NA CHLAD MÁ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY NA LIDSKÝ ORGANISMUS, ZOCELÍ HO PROTI VIRŮM A BAKTERIÍM A UŽ V ZAČÁTCÍCH NAVOZUJE PSYCHICKOU POHODU

54 DECHOVÝ TRÉNINK PRO ZDRAVÉ I NEMOCNÉ

PŘÍRODOU NÁM DANOU A ZDÁNLIVĚ ZCELA JEDNODUCHOU „PRÁCI“ SVALŮ NE VŽDY A NE KAŽDÝ DĚLÁ SPRÁVNĚ, ABY VÝSLEDKEM BYLA OKYSLIČENÁ KREV A VŠECHNY ORGÁNY

57 ZÁCHRANNÁ SÍTKA

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

58 PŮVAB KRÁSNĚ ZABALENÝ

JEŠTĚ JSTE NEVYMYSLELI, ČÍM UDĚLAT VÁNOČNÍ RADOST SVÝM NEJBLIŽŠÍM? KOSMETICKÉ SETY NIKDY NEZKLAMOU. ZVEME VÁS K NÁKUPU NANEČISTO



38



36

62 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (6)
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY

64 OBRANA PROTI VIRÓZÁM I STRESU
MOZAIKA VÝŽIVY

Půvab jako vyšitý

S přibývajícím věkem potřebuje naše pokožka zvláštní péči, aby si zachovala zářivý a svěží vzhled. Užívání speciálních krémů bohužel v drtivé většině případů k vymizení vrásek nevede, je proto potřeba se zaměřit na radikálnější metody. Jednou z nich je mezolifting, což je minimálně invazivní postup zpevnění pokožky pomocí mezonití. Uplatní se např. při poklesu tkání obličeje, krku a dalších částí těla. Používají se při něm chirurgické nitě, které se do kůže aplikují injekčně. Přibližně za půl roku se plně rozloží a začne se vytvářet nová kolagenová vrstva, která přetrvává až po dobu tří let. Pro prodloužení účinku je pak ideální aplikaci opakovat. Metodu, při níž je možné účinně omladit svůj vzhled, lze podstoupit i preventivně.



„To, co nazýváme krásou, nemusíme hledat ve vzdálených zemích... Je tady, okolo nás, nebo není nikde.“

Allen Tucker, americký malíř

Jak léčit akné?

Radí Anna Formanová,
majitelka Miracle Esthetic Clinic
and Spa.

Nejdůležitější je používat vhodnou kosmetiku a důkladně se odličovat ráno a večer i po sportu. Já mám dobrou zkušenost s řadou Active Pureness, která neobsahuje alkohol, ale zároveň působí protizánětlivě. Jednou za měsíc je dobré svěřit se do péče zkušených kosmetiček a dopřát si ošetření Active Pureness Algae, které čistí záněty, působí protizánětlivě, ale zároveň i omlazuje a hydratuje.

Navíc je vhodné pro starší pleť, která bojuje s akné.



Krása souvisí se štěstím.

Laura Janáčková,
psycholožka



2 minuty (ne)stačí

V dnešní době jsme zahlceni nekonečnými radami o tom, jak pečovat o zuby a dásně. Mezi dobře míněnými tipy a doporučeními se ale často skrývají mýty a polopravdy, které můžou zdraví dutiny ústní spíše ohrozit než podpořit – například poučka, že bychom si zuby měli čistit dvakrát denně po dobu 2 minut. A přestože dvě

minuty jsou lepší než nic, zdaleka nemusí stačit. Zuby je potřeba si čistit tak, abyste je zbavili zubního plaku, který je hlavní příčinou vzniku zubního kazu. Při čištění zubů si dejte záležet na tom, abyste poctivě vyčistili každý zub ze všech stran tak, aby byl po vyčištění na povrchu hladký.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace
Mgr. Ladislava
Kavana,
GERnétic



MYSL ZAČÁTEČNÍKA

Zkušenosti v oboru jsou důležité a cenné. Někdy ale platí, že to, co jsme se naučili a již víme, se stává brzdou našeho vlastního rozvoje. Díváme se na věci „ze své komfortní zóny“ často paralyzováni našimi zkušenostmi a vyzkoušenými postupy.

Podle mého názoru je třeba přistupovat ke každé situaci bez předsudků, s otevřenou myslí začátečníka. Může se z toho stát i váš životní postoj, budete mnohem kreativnější, lépe se přizpůsobíte novým situacím. V mysli začátečníka nebo dítěte je totiž mnohé možné (což se teprve s přibývajícím zkušenostmi stává nemožným).

Prizvěte do svého „poradního týmu“ i laiky v daném oboru. Mohou přijít s inovacemi, které by nás třeba ani nenapadly.



Krásná i po létě

„V létě jsme vystavovali pleť slunečnímu záření, které napomáhá tvorbě důležitého vitamínu D. Jenže právě sluneční paprsky pokožku nadměrně vysušují, takže je na podzim často dehydrovaná a unavená. Proto je důležité zbavit pleť všech nečistot, zrohovatělé vrstvy i odumřelých buněk a pečlivě se postarat o její dostatečnou hydrataci,“ říká Denisa Jasinská, zakladatelka české kosmetické značky Essenté.

Hana Profousová, Foto: Archiv firem a Shutterstock

CELLU M6 ALLIANCE®

ZDRAVÍ, KRÁSA & RELAXACE

- 5,2 cm
ZEŠTÍHLENÍ PASU*

+ 80%
Kyseliny
HYALURONOVÉ**

VAŠE BUŇKY MAJÍ SKRYTOU SÍLU PROBUĎTE JE.

LPG® experti již před 35 lety vyvinuli unikátní léčebnou techniku endermologie® inspirovanou manuální masáží. **Profesionální přístroj nové generace Cellu M6 ALLIANCE®** poskytuje cílenou mechanickou stimulaci pokožky dle potřeb klienta, která přirozeně obnovuje buněčnou činnost.

Transformace probíhá zevnitř: Vzniká nový endogenní kolagen, elastin a kyselina hyaluronová pro mladší, pevnější a zářivější pokožku. Zvýší se přirozená lipolýza (spalování tuků) pro účinnou léčbu celulitidy, modelaci a zeštíhlení těla.


Výsledky endermologie® tělo po 3 ošetřeních***


Výsledky endermologie® tvář po 1 ošetření!

endermologie.com
kpmedical.cz



 @lpgendermologie

 LPG endermologie

 Groupe LPG

LPG

**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

*Po 12 sezeních: úbytek pasu naměřen až o 5,2 cm. endermologie® DermScan study. ** HUMBERT P. et al. Clinical Interventions in Aging 2015; 10, 1-17. HUMBERT P. et al. Vědecká studie s biopsií obličejce provedená na 20 subjektech Dermatologické oddělení prof. Humberta ve Fakultní nemocnici v Besanconu (Francie). *** Po 3 sezeních: 67 % žen uvádělo vyhlazení pomerančové kůže. 2016 endermologie® DermScan study.

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Tajemství Japonek

Jestliže jsou Japonky půvabné až do vysokého věku, není to jen díky genetice, ale kráse pomáhají i starodávnými rituály krásy! Rituál Saho, který se dědí po generace a pomáhá udržet pleť dlouho mladistvou, provádějí při každé změně ročního období. Saho začíná čištěním obličeje mýdlem saponifikovaným za studena, které respektuje přirozené pH pokožky a čistí efektivně, aniž by narušilo její ochrannou kyselou bariéru. Po očištění se pleť zklidní květinovým hydrolátem vhodným pro typ pokožky. Toto zklidňující lotion se nanáší jemně vatovým tampónkem pro obnovu rovnováhy pH pokožky. Pro citlivou pleť je ideální heřmánkový hydrolát, známý svými protizánětlivými vlastnostmi. Pro zralou pokožku se doporučuje hydrolát z růže, který je bohatý na antioxidanty a zlepšuje elasticitu, což pleti dodá pevnější vzhled. A na závěr se aplikuje sérum pro hlubokou a intenzivní hydrataci. Ideální je smíchat aloe vera s rostlinným olejem pro zvýšení hydratačních účinků. Aloe vera podporuje regeneraci a má protizánětlivé vlastnosti, což je ideální pro zklidnění podrážděné či citlivé pleti. Studie ukazují, že může výrazně zlepšit hydrataci horní vrstvy pokožky a vede to k zdravějšímu a zářivějšímu vzhledu. Masírováním séra do pokožky se zlepší mikrocirkulace, takže se redukuje otoky i vrásky.



Co říkají vědecké studie o kolagenu?

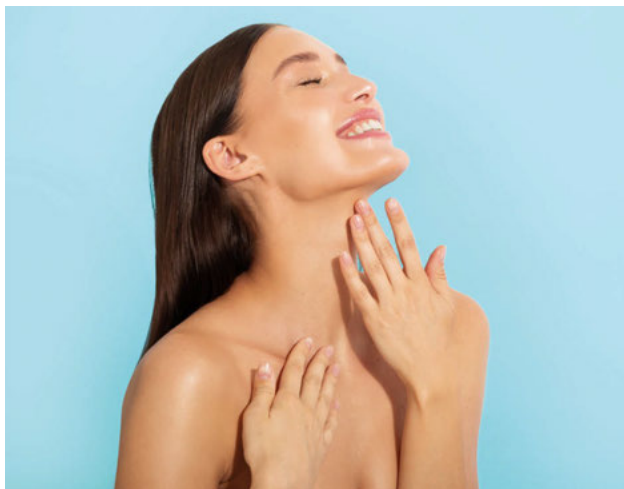
Kolagenové doplňky stravy jsou populární a oceňované pro své účinky na krásu pokožky i zdraví kloubů. Ale co na to věda? Jsou užitečné? Kolagen je esenciální protein lidského těla, který hraje klíčovou roli v udržování zdraví různých tkání, přispívá k pevnosti a pružnosti kůže, odolnosti kloubů a umožňuje pohyb bez bolesti, k dobré hustotě kostí, což je důležité proti rizikům osteoporózy, a udržování svalových tkání, vazů a šlach. Jeho přirozená produkce klesá již od dvacátého roku života, což vede k nepříznivým důsledkům na tělo: snížení hustoty kostí, svalová slabost, bolesti kloubů, vznik vrásek a ztráta pevnosti kůže. Ano, kolagen je známý zejména svými estetickými účinky, zejména na vzhled pokožky a zpomalování viditelného stárnutí kůže. Systematický přehled a metaanalýza z roku 2021 založená na 19 studiích (1125 osob ve věku 20 až 70 let) s randomizovanými, dvojitě slepými a kontrolovanými zkouškami hodnotila účinky výživových kolagenů na vrásky, hydrataci, pružnost a pevnost pokožky. Souhrnná analýza těchto studií ukázala pozitivní účinky užívání doplňků na hydrataci, pružnost a přítomnost vrásek ve srovnání s placebovou skupinou. Podle výsledků této recenze je konzumace hydrolyzovaného kolagenu po dobu 90 dnů účinná při snižování stárnutí pleti. Uživatelé často zaznamenali zlepšení elasticity a pevnosti pokožky, stejně jako snížení jemných vrásek. U kloubů a svalů mohou být přínosy zřetelnější po 2 až 3 měsících. Pro dosažení optimálních výsledků je ale klíčová pravidelnost a kvalita konzumovaného kolagenu.

6000 x silnější než vitamin C!

Věděli jste, že astaxanthin je nejsilnější přírodní antioxidant na světě? Je totiž 6000krát účinnější než vitamin C, 800krát výkonnější než koenzym Q10 a 550krát než vitamin E. Takové zázraky by nebyly možné bez jednobuněčné mikrořasy Haematococcus pluvialis, kterou lze přirozeně nalézt ve sladkých vodách mírných oblastí na všech kontinentech světa. Právě ona produkuje astaxanthin ve stresových podmínkách, způsobených nedostatkem živin nebo přebytkem tepla či světla. Při narušení její buňka akumuluje karotenoidy, aby si zajistila své přežití. A právě tehdy se tento pozoruhodný adaptogen projevuje svými superschopnostmi: chrání DNA mikrořasy před UV zářením a různými oxidačními stresey a slouží také jako vnitřní výživová rezerva, která je rychle dostupná, když nejsou vhodné podmínky. Tato magická molekula má však neuvěřitelné výsledky i pro člověka: zlepšuje kognitivní funkce u lidí s poruchami paměti, snižuje hladinu triglyceridů o 25 % a zvyšuje „dobrý“ cholesterol o 10 %. Také posiluje oční prokrvení, snižuje únavu očí o 54 % a chrání před modrým světlem. Jeho vliv na chronické záněty je ohromující, poskytuje ochranu proti ateroskleróze a dalším zánětlivým onemocněním. Astaxanthin se stává zásadní nejen pro zánětlivé patologie, jako je artritida nebo některé trávicí poruchy, ale i jako silný anti-agingový prostředek. Pomáhá proti ztrátě sluchu, kardiovaskulárním poruchám, glaukomu, věkem podmíněné makulární degeneraci, diabetické retinopatii, ztrátám paměti a mobility, Alzheimerově a Parkinsonově chorobě, chronické únavě i bakteriálním a virovým infekcím. A ve sportu nabízí úžasné protizánětlivé vlastnosti při intenzivním cvičení, při kterém snižuje zejména bolesti kloubů, šlach a svalů.

Druhá „mobilní“ brada

Příčin druhé brady může být celá řada. Jedním z rozšířených mýtů je ten, že podbradek mají zejména lidé s nadváhou. „Významnou roli hraje genetická dispozice. Pokud k němu mají rodiče sklon, je pravděpodobné, že ho budou mít i jejich děti. Vznik podbradku může souviset také s přibývajícím věkem, kdy se kůže stává méně pružnou a svaly ztrácejí svou pevnost, tím dochází k ochabování. Vliv na vznik druhé brady má i držení těla, kdy špatné držení může oslabit svaly krku a brady. Další pří-



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: Shutterstock

činou často bývají hormonální změny, například během menopauzy, mohou ovlivnit ukládání tělesného tuku a přispět k tvorbě podbradku. Vliv na jeho vznik mívají rovněž různá onemocnění, například snížená funkce štítné žlázy,“ vyjmenovává možné příčiny Petr Šuk, plastický chirurg z Medicom Clinic. Podbradek si ale můžou „vymodelovat“ i lidé, kteří by k druhé bradě vůbec neměli předpoklady. „Takzvaná mobilní brada popisuje stav, kdy lidé tráví dlouhou dobu s hlavou skloněnou nad mobilními telefony nebo jinými elektronickými zařízeními. Tento sklon hlavy dopředu a dolů může skutečně přispět k tvorbě podbradku a dalším estetickým problémům v oblasti krku a brady, jako je například ochabování svalů, natahování kůže nebo hromadění tuku,“ varuje lékař. „Stav se dá zlepšit neinvazivními zákroky, mezi nejúčinnější patří mikrojehlíčková radiofrekvence. Tenké jehličky proniknou do různých vrstev pokožky, zde uvolní teplo, které účinně stimuluje produkci kolagenu a elastinu,“ vysvětluje korektivní dermatoložka Markéta Majerová z téže kliniky.

vitamin C

omlazující & projasňující

KLINICKY PROKÁZANÁ ÚČINNOST

Denní péče po dobu 4 týdnů // Sebehodnocení / Laboratorní měření // 25 žen

- Zanechává pokožku **100%** hydratovanou
- Zanechává pleť s mladistvým leskem **95 %**
- Okamžité zpevnění po aplikaci **95 %**
- Pokožka je po pravidelném používání viditelně pevnější a pružnější **100 %**
- Zanechává pokožku svěží a jemnou **100%**
- Zanechává pleť sjednocený tón **86 %**
- Zlepšuje vzhled barevných nedokonalostí (tmavé skvrny, změny barvy atd.) **71 %**
- Snižuje výskyt vrásek a mimických linek o **76 %**
- Snížení objemu a počtu vrásek **-9 % & -14 %**
- Zvýšení elasticity **+9 %**
- Zvýšení pevnosti **+16 %**



Požádejte o individuální termín školení

Renata Moravcová
Certifikovaná školitelka
Yellow Rose Professional cosmetics®

www.charde.cz
Tel: 723 559 210

ZJISTĚTE VÍC





BÝT KRÁSNÁ POD STROMEČKEM?

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Vánoce se blíží! Ano, to už víme a nikdo nám to nemusí znova a znova připomínat. Vždyť toho budeme muset mnoho stihnout, doma, v práci... Ale počkat, když tak dobře víme, co musíme udělat pro jiné, co uděláme pro sebe?

Není nutné běžet hned na facelift nebo podstupovat na poslední chvíli jiný náročný zdokonalující zákrok. Je mnoho možností, které nás pod stromeček vylepší tak, že si toho ostatní skutečně všimnou. Je nejvyšší čas zpomalit a rozhlédnout se, čím si ten vánoční konec roku vylepšíme i jen my samy pro sebe.

Vrásky, bez nich je to lepší

Všechno se okolo nich točí. Ženy rozhodně neozdobí, prozrazují věk, signalizují, jak moc jsme unavené a vyčerpané. Vrásky jsou prostě nežádoucí a čím méně jsou viditelné, tím lépe. Co pomůže?

KYSELINA HYALURONOVÁ. V těle se vyskytuje přirozeně, jenže její množství v pokožce s přibývajícím věkem ale klesá a to se podepisuje na vzhledu kůže. Pomoc je poměrně snadná – aplikace v podobě vyplní, které se postarají jak o podložení hlubších vrásek, třeba v okolí nosu, tak i zvednutí poklesávajících koutků nebo celkové vyplnění povolených kontur obličeje. Zákrok korektivního dermatologa nevyžaduje rekonvalescenci, ošetřené místo je jen trochu citlivější a růžovější, ale již druhý den se dá obličej nalíčit. Omlazení je viditelné a vylepšený vzhled vydrží několik měsíců až rok. S pomocí kyseliny hyaluronové se dají vylepšit i příliš úzké rty, které dodávají obličejí zbytečnou přisnost.

BOTOX. Dokáže vyhladit vrásky a nějakou dobu předejde vzniku nových. Stačí několik injekčních vpichů do partií, jako je kolmá vráska mezi obočím, vějířky jemných vrásek okolo koutků očí nebo hlubší rýhy na čele. Ošetření je prakticky bezbolestné a jeho efekt přetrvává několik měsíců. Pak je možné znovu ho opakovat. Vždy se vyplatí svěřit se do rukou odborníka. Nikdo přece nechce působit jako nehybná maska.

Celkové omlazení obličeje

Dokud můžeme sledovat jednotlivé vrásky, je všechno v pohodě, horší je, když pevnost a pružnost začne ztrácet obličej, krk i dekolt. Samozřejmě může pomoci plastická operace obličeje, jenže to není řešení pro každého – z nejrůznějších důvodů. Jsou i jiné metody omlazení obličeje, se kterými bude pleť vypadat o pár let mladší. Je ale rozumnější počítat s tím, že každý zárok, i když není invazivní, potřebuje trochu času, než se s ním naše pokožka vyrovná. Vylepšení absolvovaná na poslední chvíli by nemusela splnit očekávání.

EXILIS ELITE – radiofrekvence podporuje tvorbu kolagenových vláken, ovlivní pružnost pokožky, vrásky se zjemní. Je však potřeba začít včas. Metoda je vhodná pro každý věk a ošetřují se partie očního okolí, okolí úst, brada, kontury čelisti a dekoltu. Ošetření je neinvazivní, nebolestivé, bez potřeby rekonvalescence. Pro výraznější efekt a jeho prodloužení je potřeba zákrok 3–4x opakovat.

MICRONEEDLING (MIKROJEHLIČKOVÁNÍ) je nová generace mezoterapie. Efektivně řeší vrásky, rozšířené póry, jizvičky po akné, problémy s hyperpigmentací, s červenými žilkami a zpevňuje kontury obličeje. Ošetření probíhá pomocí mikrojehlíčkové hlavičky s možností nastavení potřebné hloubky vpichu pro dosažení nejlepších výsledků. V hlubších vrstvách kůže vznikají malé ranky, kterými ošetřené oblasti rychleji absorbují účinné výživné látky a séra. Kůže se také povzbudí k produkci kolagenu. Hojení vede k viditelným změnám, které pokračují v následujících týdnech. Pleť se obnovuje a omlazuje. Ošetřují se partie obličeje, krku, dekoltu i hřbetů rukou.

KYSLÍKOVÁ MEZOTERAPIE na omlazení obličeje zpomaluje projevy stárnutí. Ošetření pomáhá bránit tvorbě pigmentových skvrn, zmírňuje akné, omlazuje obličej, působí i na krk a dekolt, kruhy pod očima a povadlé kontury okolo rtů. Při kyslíkové mezoterapii se bezbolestně vstříkují pulzním tlakem téměř stoprocentně čistý kyslík spolu s vitamínovými séry do hlubokých vrstev pleti a při pravidelném ošetření 1x měsíčně se vytváří zásoba aktivních látek v pokožce. Kyslíková mezoterapie zabezpečuje hydrataci, podporuje vlastní tvorbu kolagenu a elastinu a přispívá k omlazování a osvěžení pleti. Jemné vrásky se vyhladí. Kyslíková mezoterapie se může využít

i jako rychlé povzbuzení pleti na mimořádnou událost. Kůže se osvěží, hydratuje a posílí. Ošetření je bezbolestné, výsledky jsou rychle viditelné.

VITAL INJEKTOR. Hydratuje pokožku, zlepšuje elasticitu a vyhladí jemné vrásky. Přístroj vakuově nasává pokožku a aplikuje do ní mikrojehlíčkami účinné látky do přesně zvolené hloubky kůže. Tvářím dodá objem a vypne pokožku, zjemní drobné vrásky pod očima a také síť jemných vrásek na horním rtu. Dokáže hydratovat pokožku na krku a v dekoltu. Nejúčinnější je jako prevence, dokud se problémy s pleť neprojeví výrazněji.

PLAZMATERAPIE. Využívá vlastní krev, ze které se odstředí plazma. Ta se pak aplikuje zpět spolu s růstovými faktory do pleti, kde povzbudí regenerační procesy. Ošetření není úplně příjemné, ale je prakticky bezbolestné. Nevyžaduje rekonvalescenci, i když bezprostředně po něm může být pokožka zrudlejší a později se na ní mohou objevit malíčké modřinky. Již druhý den se ale pleť dá nalíčit. Omlazující efekt může trvat víc než rok. Zákrok je ale vhodné pojistit opakováním ošetření – nejméně 3x.

Opravdu na poslední chvíli

Nejistota a také nedostatek času – to jsou hlavní protivníci, kteří mnoha ženám brání vyzkoušet některou z méně obvyklých, i když šetrných metod k viditelnému vylepšení vzhledu. Nalézt je můžeme v kosmetickém salonu. Klasické kosmetické ošetření pomůže napravit a „zakamuflovat“ hlavní nedostatky. Ošetření na míru a techniky, kterými kosmetičky většinou disponují, nenabídnou zázrak, ale hodně pomůže.

KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ. Možná je touha po vylepšení vzhledu tím správným popostrčením, které nám scházelo. A že nemáte kosmetičku? Salonů, které poskytují pravidelné ošetření pleti, je k výběru dost. Stačí vyzkoušet nabízené služby a podle výsledku se rozhodnout, co dál. S kosmetičkou je možné probrat důvody nespokojenosti s vlastním momentálním vzhledem a pokusit se najít uspokojivé řešení.

OMLAZUJÍCÍ SVĚTLO – fotorejuvenace využívá IPL, světlo různých vlnových délek, které prochází svrchní vrstvou kůže do větší hloubky. Podporuje tvorbu nových kolagenových a elastinových vláken. Kůže se vyhlazuje, zjemní se vrásky a nerovnosti.

KOUZELNÁ RUKAVICE – neinvazivní mezoterapie speciální rukavicí. Koktejl aktivních látek se v tomto případě vpravuje do pokožky rukavicemi napojenými na laser, které si na ruce navlékne terapeut nebo kosmetička. Ošetřit se dá obličej, krk a dekolt. Účinek se nejlépe projeví den po zákroku.



Pokud dostává kosmetička prostor, kde může prokázat svoje diplomatické vloh, smysl pro empatii a cit, pak hodnocení pleti její klientky a dohoda o tom, čeho se má následnou péčí dosáhnout, nenajde lepší příležitost.

Sebehodnocení návštěvnice salonu se může běžně na míle vzdalovat vašemu objektivnímu posouzení a bude na vás, jak se s tím vypořádáte.

Jakýkoliv konflikt je předem vyloučený. Nicméně bez konfrontace vašich názorů to nepůjde. Vnímejte je jako nutnou cestu k nalezení řešení a shody a pokud to obě zvládnete bez emocí, pak nemáte před sebou klientku, ale zákazníci. Jak na to? Rozhovor začínejte tak, aby klientka opravdu cítila, že jí rozumíte a že vám záleží na jejím zdraví a pohodě. **Trpělivě naslouchejte.** Každý má právo na svůj názor a zkušenosti s vlastní pletí.

Teprve pak můžete **vyjádřit** (velmi citlivě) svůj **odborný pohled** na její pleť a vysvětlit případné problémy a doporučení. Ukažte, jak se různé typy pleti liší a **proč** může být její vnímání jiné, než jak je vidíte vy jako odborník.

Je dobré uvádět **příklady z praxe**, jak se doporučované metody osvědčily u jiných klientek. Nebojte se ukázat navrhované produkty, vyzkoušejte vzorky přímo na její pleti a popište průběh možných ošetření. Pokud máte k dispozici **přístroj na diagnózu pleti**, jeho použití je ideální – ukážete objektivní fakta o stavu pleti a podpoříte tím svůj názor.

Pokud se s klientkou neshodnete v názorech stoprocentně, **dávkujte doporučení postupně.** Nabídněte alternativní postupy nebo jen malé změny, které bude klientka vnímat jako zásadní, ale které mohou mít pozitivní efekt na její zdraví a vzhled. Respektujte její názory a preference a vždy ochotně a trpělivě znovu diskutujte, i když se na první pohled neshodnete.

Pořadí problémů, které považuje klientka za nejdůležitější, považujte za dané. Nejdříve řešte to, co jí opravdu trápí, a postupně se proboujete i k dalším krokům, které vyberete jako nezbytné. Důležitější než trvání na vlastním odborném pohledu je budování vztahu a poskytování bezpečného a upřímného prostředí.

Mohou přijít ale také **nesmyslné požadavky**, kterým je opravdu těžké vyhovět. Co dělat v takových případech? Hlavně zachovat klid, vyhnout se emocím a snažit se být empatický. I když víte, že budete muset požadavek odmítnout, řekněte klient-



MIROSLAV SPILKA

Pracuje v kosmetické distribuci přes 40 let, jen pro francouzskou společnost Payot Paris více než 30 let.

info@spilka.cz

m.spilka@spilka.cz

ce, že jí rozumíte a uznáváte ji. Měly by znít krátké, ale jasné **důvody odmítnutí** – vždy profesionálně zdůvodněné. Nabídněte alternativní řešení a zdůrazněte, že váš zájem leží především na jejím zdraví. Vše uzavřete pozitivně a snažte se, aby se klientka těšila i na příští setkání.

Dobře víme, že dlouhodobá péče, pravidelný kontakt s klientkou a sledování stavu její pleti je nenahraditelné při měnících se vnějších podmínkách jejího života. Jen tak bude vypadat pořád dobře a bude se tak i cítit. A to je i pro vás odměna a vyznamenání.

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI

DELAY INFINITY



ODDÁLENÍ ZNÁMEK STÁRNUTÍ S BOTOXOVÝM ÚČINKEM

VAGHEGGI TOP SALON

VAŠE ZKUŠENOSTI NÁS INSPIRUJÍ!



#VagheggiTopSalon

Naše kosmetické studio Beladona funguje již 13 let. Snažíme se našim klientům nabízet klasické kosmetické úkony, ale také nové technologie jako ultrazvuk, laser, radiofrekvenci, lymfopress a podobně. Aby se naši práci vedlo a uspokojovala nároky našich klientů, je potřeba se neustále vzdělávat a přinášet nové věci, zákazníci něčím překvapovat. K tomu všemu je potřeba kvalitní profesionální kosmetika. Na trhu je mnoho značek, ze kterých mohou salony vybírat. Ne všechny ale uspokojí naše nároky. Jsem ráda, že letos nám cestu zkrátila italská profesionální kosmetika Vagheggi.

Co pro vás bylo zárukou toho, že jste se rozhodla tuto kosmetiku vyzkoušet a zařadit do nabídky vašeho salonu?

Na český trh tuto kosmetiku přináší společnost Spilka s.r.o., která má dlouholetou zkušenost s distribucí, poskytuje kosmetickým salonům profesionální přístup, výborné obchodní zástupce, kteří reagují na veškeré podněty z naší strany, starají se o zaškolení, protokoly postupu, distribuci zásilek. Je radost pracovat s profesionály.

Jaké jsou Vaše dosavadní zkušenosti se značkou Vagheggi?

Kosmetika Vagheggi mě nadchla. Nabízí kompletní pleťové i tělové ošetření,

dekorativní kosmetiku i sluneční péči. U pleťové kosmetiky můžeme vybírat z 12 řad, výhodné je, že jednotlivé linie lze kombinovat. Účinek přípravků umocňuje jejich specifická masáž. Já sama jsem začínala s dekorativní kolekcí a sluneční péčí. Dekorativní kosmetika měla velký úspěch u našich klientek, tak jsem se rozhodla svoji nabídku rozšířit.

Co u vašich klientek z nabídky značky Vagheggi slaví největší úspěch?

Nejprodávanější produkt v našem salonu je tělová pěna Sinecell z řady Spa Sinecell a tuhá opalovací tyčinka Stick Solare Transparente. Její výhodou je malá velikost, každý tak může být vždy připraven chránit se produktem s faktorem 50+, protože tyčinka se vejde i do malé kabelky a navíc je voděodolná.

KOSMETICKÉ STUDIO BELADONA

Libuše Grigorovová
Hradištská 96
Staré Město u Uherského Hradiště
kosmetika.sm@gmail.com
+420 775 716 690
www.kosmetika-beladona.cz



Kontakt: [www.vagheggi.cz](mailto:vagheggi@spilka.cz) vagheggi@spilka.cz



DELAY
INFINITY
BROŽURA

OCEÁNY SKRÝVAJÍ POKLADY

Vendula Presserová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Tentokrát se nejedná o truhly plné zlaťáků, ale poklady, které ve slaných vodách uschovala příroda. Mořské soli a mořské řasy jsou skvělým zdrojem látek účinných v kosmetické péči.

Vodní rostliny nabízejí látky účinné v péči o pokožku, vlasy a celkovou vitalitu. Stávají se proto stále vyhledávanější součástí péče o pleť i kosmetických rituálů a balneoterapie. Rostou ve velmi náročném vodním prostředí, odolávají vysokým tlakům, proudům, mořské soli. Tyto schopnosti z nich kosmetičtí chemici umí získat a přenést do kosmetické péče.

Co řasy dokážou?

Řasy jsou plné minerálů a hydratačních složek, obsahují také vitaminy B a E, které pomáhají při obnově a vyživení pokožky. Mají detoxikační vlastnosti velmi prospěšné pro odstraňování škodlivin z pokožky. Díky antioxidantům, jako je například beta-karoten a chlorofyl, mohou posílit odolnost kůže a pomoci snižovat příznaky stárnutí. Pryč s vráskami a pigmentacemi! Antibakteriální a protizánětlivé účinky se pak využívají při léčbě akné a kožních problémů.

Také vlasy jejich účinky vítají. Minerály, například vápník a jód, jsou přímo klíčové pro zdraví vlasů. Pomáhají posilovat vlasová vlákna a stimulovat růst vlasů.

Kde se schovaly?

Výtažky z mořských rostlin obohacují pleťové masky, krémy, šampony, kondicionéry. Také výživové doplňky s obsahem řas vám pomůžou vnitřně posílit krásu a zdraví. V různých formách se tak právě řasy stávají skvělým průvodcem na cestě k půvabu.

Osolte to!

První, co se nám vybaví při úvahách o účincích mořské soli, je patrně obraz Mrtvého moře. To je tak slané, že v něm prakticky neexistuje život, žádné chaluhy, žádné rybičky. Přesto je jeho voda blahodárná, právě díky své mimořádné slanosti. V ostatních mořích a oceánech je koncentrace soli podstatně nižší, přesto velmi dobře využitelná. Mořská sůl má na pleť a pokožku velmi pozitivní účinky díky vysokému obsahu minerálů, jako jsou hořčík, vápník, draslík a bromid. Lze ji použít ve formě koupelí, obkladů nebo peelingů – podle konkrétní potřeby. Jaké hlavní kosmetické výhody produkty nabízejí?

Čistění a exfoliace: Mořská sůl působí jako přirozený exfoliant, který odstraňuje odumřelé buňky a nečistoty z pleti. Pomáhá tak zlepšit texturu pokožky a podporuje její obnovu.

Hydratace: Minerály obsažené v mořské soli podporují hydrataci pokožky. Hořčík například zlepšuje bariérovou funkci pleti, což pomáhá snižovat ztrátu vlhkosti.

Léčba akné a zánětů: Antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti mořské soli mohou pomoci zmírnit akné a jiné zánětlivé projevy pokožky. Mořská sůl snižuje přebytečný maz, což je pro problematickou pleť velmi užitečné.

Zklidnění a hojení: Mořská sůl má také schopnost zklidňovat podráždění pokožky. Pomáhá zmírňovat ekzémy, lupénku a další kožní problémy, čímž podporuje hojení a regeneraci pleti.

Relaxace a detoxikace: Minerály v mořské soli podporují i detoxikaci pokožky. Potřebujete relaxovat, zbavit se stresu, uvolnit svaly? Není nic lepšího než nasypat do vany mořskou sůl, ponořit se do lázně, zapomenout na starosti.

Stimulace krevního oběhu: Tento účinek je méně známý, ale opravdu stojí za to. Masáže se solí nebo solné koupele podporují krevní oběh, což zároveň zlepšuje zdraví pokožky a zajišťuje, že je lépe vyživená a regenerovaná.

Mořské řasy

- * Hnědá řasa (*Fucus vesiculosus*): Je bohatá na jód a antioxidanty, což ji činí vhodnou pro péči o pleť a vlasy.
- * Spirulina: Modrozelená řasa plná bílkovin, vitamínů a minerálů je využívána v pleťových maskách a doplňcích stravy.
- * Chlorella: Zelená řasa, mimo jiné zdroj chlorofylu, je používána pro detoxikaci a pružnost. Některé druhy rostou i ve sladké vodě.
- * Kelp: Bohatý na jód i další minerály bývá součástí výživových doplňků pro vlasy a nehty.



Pleťová maska Masque Marine využívá vitalizující efekt mořských řas, GERnétic, 1140 Kč



Polštářky pro oční okolí: mořské řasy zvlhčují, sladkovodní odstraňují známky stresu, Artistry Studio™, 785 Kč



Hydratační maska pod oči redukuje otoky i tmavé kruhy, Thermes Marins de Saint Malo, 1359 Kč



Kapsle See change s látkami z mořských řas pro omlazení, hydrataci a regeneraci pleti, Phyris, 1690 Kč



Mořská sůl s výtažkem z mořské řasy Laminaria obohatí pokožku těla o potřebné minerály, Thermes Marins, 1125 Kč



Výživný krém Snow Algae na bázi sněžné řasy rostoucí v polárních a alpských vodách, Q+A, 325 Kč



Pleťová maska z filipínských vodních rostlin a aloe vera pro mastnou a smíšenou pleť, Orientana, 202 Kč



Ultralehký pleťový olej proti vráskám Pro-Collagen s trojicí mořských řas, Elemis, 2250 Kč



Pleťová mlha pro osvěžení a zklidnění s extraktem z papáji, mořské řasy a aloe vera, Essenté, 410 Kč



Energizující krém pro muže L'Homme s řasou Ulva compressa, výtažky z bazalky, přesličky a peptidovým komplexem zklidňuje pokožku po holení, GERnétic, 1446 Kč



Rehydratační adaptogenní sérum obsahuje bretaňskou mořskou řasu, která se vyznačuje schopností absorbovat vodu a tím pomáhá pleti obnovovat její přirozenou hydratační schopnost, Payot, 1390 Kč



Omlazující sérum s mikrofluidní technologií Secrets de Sothys® obsahuje extrakt z rostliny mořský fenykl, která podporuje obnovu buněk, zlepšuje strukturu pleti a pomáhá redukovat známky stárnutí, Sothys, 9900 Kč

BIOHACKING PLETI:

VĚDECKY OVĚŘENÉ INGREDIENCE PRO ZDRAVOU PLEŤ

Biohacking pleti je moderní přístup, který kombinuje vědecky podložené složky, jako jsou kolagenní peptidy, kyselina hyaluronová, ceramidy a vitamin C pro zdravější a mladistvější pleť. Kosmetoložka Ing. Jana Fučíková vysvětluje rozdíly mezi peptidy a oligopeptidy a přináší tipy, jak podpořit regeneraci pleti zevnitř.



Péče o pleť se zásadně změnila a jedním z trendů s vynikajícími výsledky je biohacking pleti. Tento vědecký přístup využívá látky, které podporují přirozenou regeneraci pleti a optimalizují její funkci. Ing. Jana Fučíková, kosmetoložka z ambeauty.cz, uvádí, že bioaktivní látky jako kola-

genní peptidy, kyselina hyaluronová a ceramidy mohou významně zlepšit zdraví pleti.

Jak biohackovat pleť?

Biohacking pleti s kolagenními oligopeptidy, kyselinou hyaluronovou a ceramidy.

Tipy od odbornice pro zdravější a mladistvější pleť.

1. Kolagenní peptidy a oligopeptidy – Kolagen je klíčový pro pevnost a pružnost pleti, ale kolagenní peptidy je nutné v těle dále zpracovat. Jana Fučíková přirovnává menší a účinnější oligopeptidy k expres balíčku s přesnou adresou, který se doručí přímo tam, kde je třeba, do hlubokých vrstev pleti.

2. Kyselina hyaluronová – Tato molekula dokáže vázat hydrataci a udržet až tisícinásobek své hmotnosti. Liší se podle molekulární hmotnosti, kterou lze přirovnat k různým velikostem zrníček písku. Pleť tak funguje jako síto, které propouští různé velikosti molekul kyseliny hyaluronové, čímž je zajištěna hydratace od povrchu až do hloubky. Aplikace širokospektrální kyseliny zvenku i zevnitř je proto zásadní.

3. Ceramidy – „Ceramidy jsou jako malta mezi cihličkami, které tvoří kožní buňky,“ přirovnává Jana Fučíková. Pomáhají bránit vysychání a chrání před dráždivými látkami. Bez nich pleť ztrácí ochrannou bariéru, je matná a křehká.

4. Vitamin C – Silný antioxidant podporuje tvorbu vlastního kolagenu, rozjasňuje pleť a chrání ji před volnými radikály. I když se



může jevit jako „obyčejný“, jeho přínos pro pleť je neocenitelný.

Tajemství úspěchu: Kolagen v každé dávce

Mořské kolagenní oligopeptidy z Collamedic Collagen Beauty Drinku podporují tvorbu kolagenu. „Denní dávka

8000 mg výrazně zlepšuje elasticitu a pevnost pleti,“ vysvětluje Jana Fučíková. Nápoj obsahuje také kyselinu hyaluronovou a ceramidy a patří k nejsilnějším na trhu. Silný vitamin C dostávají klientky vždy zdarma.

Prodejní tip: Nabídněte vzorek

Pro odlišení od konkurence můžete klientkám po ošetření připravit právě kolagenový nápoj. „Představte ho jako fyziologický základ pro zdraví jejich pleti,“ doporučuje Jana Fučíková. Ochutnání nápoje zvyšuje šanci na prodej a posiluje loajalitu zákaznic.

Biohacking pleti je cestou k mladistvé pleti díky vědecky ověřeným látkám. Collamedic Collagen Beauty Drink s vysokou koncentrací kolagenních oligopeptidů je silný pomocník pro viditelné omlazení a reálné zpomalení stárnutí pleti.

Zaujala vás tato myšlenka?

Napište si o velkoobchodní ceník na info@collamedic.cz.



ING. JANA FUČÍKOVÁ

Pracuje v kosmetickém světě přes 10 let. Vystudovala marketing, requalifikovala se a provozovala vlastní kosmetický salon. Nyní pracuje jako odborný poradce pro e-shop ambeauty.cz.
kosmetolog@ambeauty.cz



SPOLUPRÁCE JE ALFA A OMEGA

Kosmetika DR. BELTER® není v České republice žádným nováčkem. Již 27 let se s ní setkáváme v kosmetických salonech. V současné době se do vedení firmy intenzivně zapojila dcera majitelky Jana Šiblová. Společně s celým týmem, a především šéfkosmetičkou Veronikou Hanáčkovou se plně věnují rozvoji značky na českém trhu. Obě se shodnou, že by ji nevyměnily.

Jana Šiblová: Stále je se co učit

I Jano, bylo na začátku něco, co vás překvapilo při komunikaci s německým DR.BELTER?

Příjemné překvapení bylo, když jsme zjistili, že jde o rodinnou firmu, kde ve vedení stojí doktor Clemens Belter a v managementu je jeho syn s manželkou. Tak nějak si to sedlo i profesně. Doktor Belter je biochemik a doktor přírodních věd. Moje maminka je taky biochemička. Měli jsme si opravdu co říct.

I Takže láska na první pohled?

Vlastně ano. Vždy jsme se dokázali dohodnout. A známe se osobně. Každý rok jezdíme do Německa na školení. Odbornost a profesionalita je základ. Kosmetika DR.BELTER byla od začátku určena hlavně pro profesionální kosmetické salony. Až s rozvojem internetu se dostala do online prostředí. Nyní si kosmetiku může na našem e-shopu objednat i spotřebitelka. Profesionální kosmetičky mají ale nabídku výrazně širší a samozřejmě nakupují za výhodnější ceny.

I Vaše role ve firmě se vyvíjela, nyní jste s maminkou na pozici „šéfová“. Jak se cítíte v nové roli? Co to pro vás osobně znamená?

Cítím daleko větší zodpovědnost. Jak jste zmínila, s firmou pomáhám od začátku. Nejprve to byly hlavně komunikace a překlady materiálů z němčiny. Až později jsem koordinovala různé aktivity jako například semináře, konference, vánoční akce pro klientky a podobně. Dnes jsem zapojená ve všech oblastech firmy, od objednávek nového zboží přes cenotvorbu, klientský servis až po marketing. Jsme malá rodinná firma, takže je nutné mít přehled o všem. Řekla bych, že teď pro firmu daleko více „dýchám“. Věnuji jí maximum svého času a nabíjí mě to.

I Jak důležitá je pro vás spolupráce v týmu?

Je to pro mě alfa a omega. Náš tým není velký, takže se navzájem dobře známe. Je pro mě velmi důležité, abychom společně dobře

vycházeli. Chyby dělá každý, ale pokud máte kolem sebe lidi, kteří vám pomohou, tak se pracuje daleko lépe. Důležitá je důvěra. A hodně taky pomáhá, že všichni máme kosmetiku DR.BELTER doma v koupelně, i náš kolega. Víme, co prodáváme, a máme osobní zkušenost.

I Jak jsme už zmínili, ve firmě jste od začátku. Ještě vás někdy něco překvapí?

Stále je co se učit. Nemám vzdělání, jako má moje máma biochemička, takže je pro mě těžší představit si „chemické rovnice a procesy“, které se schovávají za jednotlivým složením kosmetických přípravků. Kosmetika DR.BELTER je unikátní svou šíří. Máme hodně linií, to znamená hodně produktů, které se dají mezi sebou různě kombinovat. Snažím se v tom co nejlépe zorientovat. A když potřebuji s něčím poradit, tak se obrátím na naši skvělou šéfkosmetičku Veroniku. A to nejsem jediná, i profesionální kosmetičky potřebují čas od času radu.

I Dotaz pro vás obě: co pro vás značka DR.BELTER znamená?

Asi se obě shodneme, že naprosto souzníme s filozofií mateřské německé firmy a sdílíme stejné hodnoty. To znamená vnímat vědecký a dermatologický přístup k péči o pleť spolu s respektem k přírodě jako prioritu před prodejem a marketingem. Víme, že naše pleť nepotřebuje složité sloučeniny. Mnohem snáze vstřebává přírodní jednoduché látky. Rády o kosmetice DR.BELTER říkáme, že přirozenější než ona je už jen sama příroda. My kosmetice DR.BELTER naprosto věříme a milujeme ji. A jsme hrdé na to, že se nám podařilo vytvořit komunitu kosmetiček a klientek, které to cítí stejně.

www.belter.cz



Veronika Hanáčková: Je krásné vidět ženy rozzářené!

I Veroniko, už jsme několikrát zmínili důležitost vaší role šéfkosmetičky v české firmě DR.BELTER. Zajímalo by mě, jak jste se ke kosmetice dostala vy.

Od dětství jsem vyrůstala v kosmetickém prostředí. Maminka pracovala jako kosmetička a mě brala na módní přehlídky a různé soutěže krásy, kde líčila modelky. To bylo ještě za bývalého režimu, kdy nabídka kosmetiky byla omezená. Pro mě byla kosmetická péče něco úplně automatického, co patří do běžného života. Ani mě nenapadlo, že bych se tím měla živit. Takže kosmetika nebyla moje první volba, jak by se mohlo zdát. Chtěla jsem studovat architekturu zahrad, proto jsem šla střední školu zahradnickou. Osud ale rozhodl jinak. Zůstala jsem u kosmetiky a bylo to nejlepší možné rozhodnutí.

I Vždycky jste pracovala s kosmetikou DR.BELTER?

Kosmetiku DR.BELTER jsem používala od 1993, ještě dřív, než jsem šla na střední školu. Ale mám zkušenost i s jinými značkami, takže můžu srovnávat. A nebudu přehánět, když řeknu, že jsem se do ní zamilovala. Pořád mě fascinuje, jak se dají přípravky různě kombinovat a jakého lze docílit výsledku. Je krásné vidět odcházet ženy ze salonu rozzářené a spokojené.

I Co pro vás znamená být šéfkosmetičkou DR.BELTER v České republice?

Víc práce, ale taky nové zkušenosti v jiné roli. Jako školitelka a odborná poradkyně jsem s DR.BELTER spolupracovala od začátku. Jak přibývá nových kosmetiček, tak přibývá školení. A samozřejmě i mimo semináře jsem kolegyním k dispozici. Obraťte se na mě s různými odbornými dotazy, které se týkají kosmetiky DR.BELTER. Konzultuji se mnou postupy kosmetických ošetření a také ekonomickou stránku ošetření. Díky internetu a sociálním sítím je komunikace daleko jednodušší než dřív.

I Jste tedy s kolegyněmi v kontaktu třeba přes Instagram?

Hlavně přes Instagram nebo WhatsApp. Přes den se starám o svoje klientky v salonu. Takže nemám čas na konzultace po telefonu. Ale na dotazy odpovídám obratem, jak mi to dovolí denní program.

I Znáte všechny kosmetičky DR.BELTER osobně?

Většinu ano. Osobní kontakt je důležitý. Nová kosmetička musí projít základním školením. Kosmetičky, které s námi spolupracují dlouhodobě, potkávám na dalších seminářích nebo workshopech, kterých máme hodně. Vzdělávání a odbornost jsou pro nás důležité. Je to jedna ze základních hodnot firmy. Profesionalita našich kosmetiček dělá naší kosmetice reputaci.

I Školíte už dlouho. Stále vás to baví?

Vždy mě bavilo přednášet a předávat dál znalosti a zkušenosti, které mám. I proto jsem šla dále studovat pedagogiku na Mendelovu univerzitu v Brně.

I Jste maminka, jak se dá skloubit rodinný a profesně nabitý život?

Mám dcerku. Půl roku jsem se věnovala jenom jí. A pak jsem nastoupila zpět. Samozřejmě by to nešlo bez zapojení manžela. Jsem ráda, že se to povedlo skloubit. Klárka se mnou tráví odmala hodně času v salonu. Baví ji zkusit „krémíky“. A já vím, že kosmetika DR.BELTER (i dekorativní) je šetrná a neublízí jí.

I Vaše pleť vypadá skvěle, působíte velmi mladistvě. Chodíte na kosmetiku?

Ano, na kosmetiku chodím pravidelně. Ale důležitá je především každodenní péče. Čištění je základ. Ráno pleť vyčistím pěnou, pH vyrovnam pleťovým tonikem a na osvěžení použiji mist. Pak nanesu sérum, oční krém a denní krém s UV faktorem. Nakonec už jen lehké líčení.

Večer na odličení použiji oční odličovač a na obličej čistící mléko. Pak obličej vyčistím opět pěnou a pleťovým tonikem a použiji mist. Aplikuji oční sérum a oční balzám, sérum na řasy, sérum na pleť, výživný pleťový krém a balzám na rty. Nezapomínám ani na tělo. Používám tělový krém, krém na ruce a na nohy. A mám svůj každodenní rituál, který se snažím předat i svým klientkám.

I To mě zaujalo. Jak vypadá váš rituál?

Jednou týdně, většinou v neděli navečer, si udělám chvilku pro sebe a rozmazluji se. Důkladně pleť vyčistím a tonizuji. Pak jemně odstraním odumřelé buňky peelingem. Lehce vmasíruji ampulku a udělám si masku. Nakonec už jen nanesu noční krém. Je to příjemný zvyk s velkým efektem. Nejde jen o moji pleť, ale já se krásně zklidním, cítím se plná energie a jsem připravená na nový pracovní týden.

CO SI ZKONTROLOVAT PŘED ZAČÁTKEM NOVÉHO ROKU VE SVÉM PODNIKÁNÍ?

Většina podnikatelů před koncem roku bilancuje, vyhodnocuje, připravuje nové plány na další rok. Mezi seznam činností před koncem roku by každý podnikatel měl zařadit také kontrolu plnění podnikatelských povinností a zjistit si, jaké nové povinnosti nebo změny stávajících další rok přinese. Jak jste na tom vy? Kontrolujete si plnění podnikatelských povinností alespoň jednou ročně?



Pojďme se společně podívat na seznam, který by si každý podnikatel měl zkontrolovat ještě před koncem roku.

KONTROLA ÚDAJŮ V ŽIVNOSTENSKÉM REJSTŘÍKU

Aktuálnost údajů si můžete zkontrolovat na www.rzp.cz. Najdete tam nejen **seznam aktuálně platných živnostenských oprávnění** pro své IČO, které je dobré si zkontrolovat, abyste v živnostenském rejstříku neměli ohlášené živnosti, které ve svém podnikání neprovádíte, ale také je tam uvedený **seznam provozoven** a jaké živnosti na provozovnách provádíte. Za neohlášenou nebo neodhlášenou provozovnu může být sankce až několik desítek tisíc korun.



KONTROLA PROVOZNÍCH ŘÁDŮ

Máte **nový přístroj nebo ošetření**, které provádíte, a nezměnili jste provozní řád nebo nepodali dodatek na KHS? Určitě si to dejte do pořádku. Bez schválení přístrojů nebo ošetření nesmíte danou činnost provádět.

ŘEŠENÍ DANĚ Z PŘÍJMŮ

Uvažujete o přihlášení k **paušální dani**? Nezapomeňte, že termín je do 10. ledna každého roku. Vy, kdo se již paušální daně účastníte, tak nic hlásit nemusíte, registrace vám platí i pro další rok. Pokud ale v paušální dani nechcete pokračovat, nezapomeňte se do tohoto data odhlásit. Pokud řešíte daň z příjmu výdajovým paušálem nebo daňovou evidencí, tak je čas až do posledního dubna, ale určitě je dobré si zkontrolovat příjmy a výdaje již před koncem roku, abyste věděli, jak na tom vaše podnikání je. Pokud si zkontrolujete svou finanční bilanci ještě před koncem roku a máte např. vysoké příjmy, tak je čas ještě nakoupit např. vybavení do salonu, abyste si tím mohli ponížit případnou daňovou povinnost.

BOZP

Pokud máte zaměstnance, tak je určitě jednodušší si najít firmu, která se na tuto problematiku zaměřuje, a nechat to na ní. Jestliže zaměstnance nemáte, stačí, když si povinnosti plynoucí z BOZP zkontrolujete sami. Projděte si **rizika, která hrozí klientům a dalším osobám u vás v provozně**, např. nízké stropy, kluzká podlaha atd., a popište to do hodnocení rizik. V rámci BOZP zkontrolujte také **revize, manuály k přístrojům, CE** a další dokumentaci. Určitě zkontrolujte, zda máte hasicí přístroje a požární směrnice.

REVIZE

Kontrolujete si pravidelně, že máte **všechny revize platné**? Určitě začněte elektrovizemi (kosmetické přístroje, vybavení kuchyňky, ale i prodlužovačky), nezapomeňte na revizi plynových spotřebičů, hasicích přístrojů, ale třeba i sterilizátoru, pokud ho používáte. Povinnost revizí stanovují různé zákony a platí i pro toho nejmenšího podnikatele.

Nejste si jisti svými podnikatelskými povinnostmi?

Staňte se členem AKO ČR. Členstvím získáváte nejen cenné informace k vašemu podnikání při online seminářích, ale také Průvodce podnikáním v salonu, který vás podrobně provede podnikatelskými povinnostmi, ale také zde najdete vzory dokumentů, které ve svém podnikání potřebujete.

Více informací naleznete na www.akocr.cz.

Přejeme vám za Asociaci kosmetických a kadeřnických oborů šťastný vstup do roku 2025 a ať se vám ve vašem podnikání daří.



ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ

ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ,
Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR, z.s.,
www.akocr.cz, Foto: Lenka Hatašová

OSA

Hrajete zákazníkům hudbu v salonu nebo pouštíte televizi? Zkontrolujte, zda máte **uzavřenou licenční smlouvu se společností OSA**. Uzavírá se vždy na rok a je potřeba ji obnovovat.

SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ

Jako každý rok, tak i v roce 2025 se bude **výše odvodů pro podnikatele měnit**. Sociální pojištění pro OSVČ na hlavní činnost se zvedne na 4876 Kč měsíčně (nižší částku mohou platit jen podnikatelé v prvních letech podnikání), zdravotní pojištění se zvedne na 3161 Kč měsíčně. Upravte si tedy výši záloh na novou výši včas.

POJISTKY

Pojištění sice není pro podnikatele povinné, ale minimálně **pojištění majetku a odpovědnosti je určitě v naší práci důležité**. Pokud již pojištění máte, zkontrolujte si, zda máte pojištěné vše, co chcete a na správnou výši. Stačí, když si koupíte drahý přístroj nebo lehátko a rázem může být hodnota, na kterou jste pojištěné, podhodnocená, takže v případě pojistné události dostanete menší plnění, než je vaše škoda. Často se také zapomíná na pojištění zapůjčených přístrojů, pokud si přístroje pronajímáte.

OBCHODNÍ PODMÍNKY

Obchodní podmínky nejsou sice se zákona povinné, ale vzhledem k množství povinností, které podnikateli plynou ze zákona o ochraně spotřebitele, je to nejjednodušší řešení. Zkontrolujte si zejména váš **reklamační řád, ochranu osobních údajů, informací o mimosoudním řešení sporů**, ale i další povinnosti.

Povinností má podnikatel víc než dost, ale pokud si jejich plnění alespoň jednou ročně zkontroluje, tak se tím může vyhnout zbytečným problémům.

INOVACE VE SVĚTĚ KOSMETOLOGIE!

S POTĚŠENÍM VÁM PŘEDSTAVUJEME
NEJNOVĚJŠÍ PŘÍPRAVKY S EXOZOMY

Špičkové vědecké poznatky a organická účinnost se snoubí v produktech, které již získaly uznání profesionálů.

DermaAroma je přípravek s organickými exozomy, polynukleotidy a růstovými faktory vytvořený pro hlubokou regeneraci a omlazení pokožky. Exozomy DermaAroma působí na buněčné úrovni, stimulují regeneraci a poskytují intenzivní hydrataci a pevnost pokožky. Tento přípravek je volbou pro ty, kteří chtějí dosáhnout viditelných a dlouhotrvajících výsledků. Dopřejte své pokožce sílu organiky a užijte si proměnu!

PH Formula je inovativní značka s unikátní formulí na bázi rostlinných exozomů a liposomálních růstových faktorů. Tyto exozomy stimulují přirozené procesy obnovy pokožky, činí ji hladkou, pevnou a zářivou. PH Formula je ideální pro ty, kteří oceňují přírodu a moderní technologie. Přípravek je vyvinut s ohledem na nejnovější vědecké poznatky a stane se vašim spolehlivým spojencem na cestě k dokonalé pleti. Nepropáste příležitost dotknout se budoucnosti kosmetologie. Tyto přípravky již získaly důvěru expertů a nyní jsou dostupné i pro vás!

Krém GF-20 BOOST od DERMOAROMA Italy GF-20 BOOST CREAM WITH PDRN

Jediný unikátní systém regenerace pokožky na světě! Díky svému účinnému složení krém dobře a rychle obnovuje strukturu pokožky a dokonale ji připravuje na stimulační, invazivní a traumatické procedury. GF-20 je patentovaná technologie regenerace a angiogeneze tkání, která ve složení krému kombinuje:

- 20 růstových faktorů,

z toho 5 nejdůležitějších:

- Sh-Polypeptide-7 – obdoba našeho vlastního růstového hormonu;
- Sh-Oligopeptide-1 – epidermální růstový faktor (EGF);
- Sh-Polypeptide-9 – vaskulární endotelový růstový faktor;
- (VEGF); Sh-Polypeptide-1 – růstový faktor fibroblastů;
- TNF α – faktor nádorové nekrózy.

- Protizánětlivé cytokiny

α -laktalbumin a β -laktoglobulin

Imunoglobuliny IgG, IgM, IgI, IgD

Lysozym a laktoferin

Exozomy jsou biologické nanovezikuly buněčného původu, které jsou schopny přenášet četné molekuly a vkládat je do přijímových buněk, kde vyvolávají různé biologické účinky. Exozomy tedy představují důležitý způsob mezibuněčné komunikace a podílejí se na řadě buněčných procesů.

- α -laktalbumin a β -laktoglobulin jsou proteiny, které mají antibakteriální vlastnosti a působí jak proti grampozitivním bakteriím, jako jsou B. subtilis, S. aureus, Staphylococcus epidermidis, tak proti gramnegativním bakteriím, jako jsou E. coli a Bordetella bronchiseptica.



β-laktoglobulin se vyznačuje antivirovou aktivitou a působí proti viru herpes simplex HSV-1 a -2 a je vynikající prevencí exacerbací po proceduře.

- Lysozom a laktoferin jsou jedinečné enzymy, které společně vykazují antimikrobiální, antioxidační, antimykotické a imunomodulační účinky.

PDRN (Polydeoxyribonucleotide) je polydesoxyribonukleotid, který představuje fragmenty DNA extrahované z mlíčí lososovitých ryb. V kosmetologii a medicíně se PDRN používá jako biorevitalizační a regenerační prostředek pro obnovu a omlazení pokožky. Hlavní vlastnosti a účinky PDRN:

1. Regenerace tkání – stimuluje proces obnovy buněk a hojení tkání.

2. Hydratace pokožky – zlepšuje hydrataci pokožky, čímž ji činí pružnější a pevnější.

3. Protizánětlivý účinek – pomáhá snižovat zánětlivé procesy, což je užitečné při akné a po akné.

4. Omlazení – podporuje tvorbu kolagenu a elastinu, zlepšuje strukturu a hustotu pokožky.

PDRN se široce využívá v injekčních procedurách, jako je biorevitalizace, pro obnovu pokožky po poškození, redukcii drobných vrásek a zlepšení celkového stavu pokožky.

Další ingredience:

- Hyaluronát sodný GF-20
- Laktát sodný
- Kyselina mléčná
- Panthenol
- Tokoferol
- Tokoferyl acetát
- Bisabolol
- Hroznový olej
- Makadamiový olej

INDIKACE:

Rehabilitace po peelingu, invazivních a traumatických procedurách.

Příprava pokožky na stimulační a traumatizující procedury.

Zmírnění zánětu a hloubková hydratace.

Pro domácí i profesionální péči.

Porušení kožní bariery jakéhokoli původu.

Po plastických operacích velmi silně urychluje regeneraci pokožky.

Univerzální ošetření pro všechny typy a stavy pleti.

Používejte ráno a večer.

SYNERGY ADVANCED SERUM AKTIVNÍ LÁTKY – ÚČINEK

NIACINAMID

- Uklidňuje pleť
- Zmenšuje hloubku vrásek
- Účinkuje na hyperpigmentaci
- Posiluje kožní bariéru

PENTYLENE GLYCOL

- Hydratuje pleť
- Posiluje vstřebání aktivních látek

LIPOSOMED GROWTH FACTORS

- Působí proti vráskám
- Zlepšuje pružnost pleti
- Hydratuje pleť
- Zvyšuje životnost buněk

MANDELIC ACID

- Protizánětlivý účinek
- Stimulace tvorby kolagenu & GAGs
- Účinkuje na hyperpigmentaci

SECRETOME GROWTH ROSTLINNÉ EXOZOMY

- Posiluje mezibuněčnou komunikaci
- Viditelný anti-age efekt
- Zpevňující účinek na kontury obličeje

MICROALGAE DERIVED BIO-RETINOID

- Podporuje tvorbu kolagenu & elastinu
- Tlumí aktivitu MMPs
- Antioxidant
- Hydratace

GLYCYRRHETINIC ACID

- Zklidnění
- Antioxidant
- Účinkuje na hyperpigmentaci

CARROT OIL

- Antioxidant
- Působí proti vráskám
- Snižuje TEWL
- Zklidňující účinek

UBIQUINONE

- Antioxidant
- Účinkuje na hyperpigmentaci
- Aktivuje buněčný metabolismus

SHEA BUTTER

- Zjemňuje pleť
- Zmenšuje TEWL

Používejte jenom večer 50 ml.

www.BEAUTYGROUP.cz

@esthemat.cz

@dermoaroma.czsk

ESTHEMAT s.r.o.

Vinohradská 1195/85

120 00 Praha 2



PROFESIONÁLNÍ KOSMETICKÉ PŘÍSTROJE S BENEFITY A ČESKÝM MENU



Kosmetické přístroje si v dnešní době můžete koupit jedním kliknutím na internetu. Často dostanete přístroj, který vypadá jinak než v reklamě, s návodem přeloženým přes Google, nebo přístroj ani návod nemá, záruka je omezená a podpora firmy minimální.

DERMA INSTITUT vám v projektu **BEAUTY KONCEPT** poskytne kompletní služby od zakoupení přístroje, odborného školení přes jednání s Krajskou hygienickou stanicí. Samozřejmostí je **záruka v délce 24 měsíců, návody v českém jazyce, dokumentace pro KHS a protokoly ošetření, záruční a pozáruční servis a garance dodání náhradních dílů po dobu 5 let.**

EXKLUZIVNÍ SLUŽBOU je zapůjčení náhradního přístroje po dobu opravy, abyste nemuseli přeobjednávat své klienty.

DERMA INSTITUT vám připraví projekt přístrojového vybavení podle individuálních požadavků. Prodeji vždy předchází konzultace s technologiem, kterému sdělíte své požadavky, cí-

lovou skupinu zákazníků, jakou péči děláte nejčastěji, s jakými produkty pracujete. **Společně s technologiem vyhodnotíte vaše potřeby a navrhnete možné varianty přístrojového vybavení.** Derma institut neprodává přístroje bez ZAŠKOLENÍ. Součástí ceny přístroje je TECHNOLOGICKÉ ZAŠKOLENÍ OBSLUHY. Chceme si být jisti, že budete využívat svůj přístroj na maximum a získáte maximální účinky.

Proč vlastně používat přístroje během kosmetického ošetření? Profesionální přístroje nejsou určeny pro nahrazení produktů nebo ruční péče, ale pro zvýšení efektů a účinků péče, kterou provádíte.

Použitím přístrojů zvýšíte účinky kosmetických produktů o několik desítek procent.

Často také můžete ošetřit klientky, u nichž nemůžete používat klasické ruční techniky, např. v případě hlubkového čištění pleti nebo při kontraindikaci na masáž.

Některé přístroje umožní provádět techniky, které ruční péče nedokáže, tj. například **vysoká frekvence, studená plazma nebo techniky neinvazivní mezoterapie.**

TOP PŘÍSTROJOVÁ TECHNOLOGIE DERMACOMPLETE

– nejprodávanější přístroj roku 2024

Sestavte si výkonný profesionální přístroj **přesně na míru svým potřebám s menu v českém jazyce, osobním zaškolením a podrobnými protokoly**. Vybírejte z **10 technologií, které si sestavíte do jednoho přístroje podle individuálních požadavků**. Každá funkce má svůj zdroj, v případě poruchy jedné funkce všechny ostatní funkce fungují.

Z jakých **technologií si můžete profesionální kosmetický přístroj sestavit?**

- Ultrazvuková špachtle nové generace s nízkou zvukovou stopou a stabilním výkonem
- Ultrazvuk pro stimulaci látkové výměny a neinvazivní mezoterapii
- Multipolární radiofrekvence
- Elektroporace neinvazivní mezoterapie
- Diamantová mikrodermabrazie se 3 hlavicemi a 9 nastavitelnými
- Studená plazma s ozonizérem a elektroporacemi
- Kyslíková infuze

- Vakuová liftingová masáž
- Galvanické proudy
- Cold/hot stimulace a zklidnění

Nejste si jisti, že všechny funkce využijete? **Můžete si zakoupit pouze 1 nebo více funkcí a později do základny vložit**. Sestavte si přístroj na míru podle toho, jak se vaše podnikání rozvíjí.



GARANT PROJEKTU:
ING. MONIKA KUBOVÁ
DVOŘÁKOVÁ,

specialistka přístrojových ošetření, lektorka odborných kurzů, autorizovaná osoba Ministerstva zdravotnictví pro obor kosmetické služby



BENEFITY BEAUTY KONCEPT

- záruka v délce 24 měsíců
- odborné školení
- jednání s Krajskou hygienickou stanicí
- návody v českém jazyce, dokumentace pro KHS a protokoly ošetření
- záruční a pozáruční servis a garance dodání náhradních dílů po dobu 5 let

EXKLUZIVNÍ SLUŽBA – zapůjčení náhradního přístroje po dobu opravy.

Domluvte si svou bezplatnou konzultaci na tel. 608 040 015 nebo e-mailu: info@beautykoncept.cz. Vzorkovny naleznete v Praze a Hradci Králové.
www.beautykoncept.cz

PEPTIDY MAŽOU VRÁSKY

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Díváte se večer do zrcadla a s nelibostí sledujete, jak se vám na pleť prohlubují vrásky? Pak je nejvyšší čas, abyste zařadily do své každodenní péče peptidy, jednu z nejoblíbenějších složek v anti-agingové péči.

O tom, že s přibývajícím věkem ubývá v pokožce kolagen, látka tělu vlastní, jste už nespíš slyšely mnohokrát. Kolagen je neznámější bílkovina, která se stará o mladistvý a pružný vzhled pleti, správnou funkci kloubů a v těle hraje zcela nenahraditelnou roli. Všechny bílkoviny jsou přitom úzce spojeny s aminokyselinami. Bílkoviny totiž vznikají řetězením aminokyselin a jednou z nich jsou právě peptidy. Ty díky tomu umí proměnit unavenou a ochablou pleť v opět pevnou a zářící energii.

I jako prevence

V průběhu let potřebuje pleť pro svou obnovu stále větší stimulaci, jinak se v ní začne rapidně snižovat množství kolagenu a bude proto rychle ztrácet svou hladkost, vitalitu i schopnost regenerace. V tento moment se pak na pleť začínají vytvářet vrásky. Peptidy ale našťastí umí poměrně rychle nastartovat



přirozenou obnovu tvorby kolagenu, který dokáže rychlému vzniku vrásek zabránit.

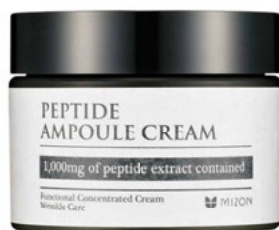
Kosmetiku s peptidy proto můžete využít už v rámci prevence prvních linek ve tváři, ale stejně tak vám budou účinným pomocníkem při řešení těch hlubokých. Na rozdíl od rovněž velmi populárního retinolu navíc peptidy nezpůsobují žádné podráždění, a proto jsou vhodné i pro velmi citlivou pleť.

Kdy začít?

Zkoušeli jste někdy chytit si mezi prsty svou kůži a sledovat, jak rychle se poté opět vypne? Pokud se tak nestane ihned po uvolnění, je dost pravděpodobné, že se už brzy na vaší pleť začnou objevovat viditelné vrásky. Lehčí kosmetiku s peptidy proto můžete používat už od pětadvaceti let, kdy pokožka začíná pomalu stárnout. Klidně ale můžete na peptidy vsadit i později, zkuste se řídit podle individuálních potřeb vaší pleti. Obecně platí, že se vrásky začínají rychleji vytvářet na suché pleť, u níž můžete prvním projevům předcházet zejména dostatečnou hydratací.



Koncentrované omlazující sérum Bor-Tox má ve svém složení devět peptidů, MediPeel, 530 Kč



Anti-agingový pleťový krém s peptidy a s látkou tripeptidem mědi pleť zajistí mladistvější a pevnější vzhled, Mizon, 470 Kč



Vyplňující oční krém pro intenzivní hydrataci a zvýšení elasticity pokožky obsahuje kolagen, extrakt z květů damaškové růže, 9 typů peptidů a kyselinu hyaluronovou, MediPeel, 515 Kč

RECLAR
BEAUTY RITUALS REIMAGINED

Kráska je ve vašich rukách

Rituály péče o pleť jsou autentické, stejně jako vy a vaše kráska. Reclar péči umocní přesně tak, jak vaše pleť potřebuje.

Poznejte i na své pleti rozdíl mezi pokožkou opečovanou rituály a běžnou péčí. Neměňte oblíbený pleťový krém či sérum, jen znásobte jeho účinky díky galvanickému peeleru Reclar. Hýčkejte sama sebe. Každý den. V každém věku. Dopřejte si rituály s dotykem zlata, které mají čistící, léčivý a omlazující účinek.

Unikátní peeler Reclar funguje na bázi ultrazvuku a terapie červeného a modrého světla. Vědecky ověřené účinky světelné terapie jsou vždy podpořeny galvanizací. Celá čepel přístroje je pokryta 24k zlatem, které je pro styk s pokožkou ideální a prověřené – má antioxidační účinky, rozjasňuje pokožku, stimuluje buněčnou aktivitu, je hypoalergenní a antibakteriální.

Za krásou se skrývá rituál. Individuální a odlišný. Jaký je ten váš?



reclar.cz
reclar
reclar CZ

SEDMERO PŘEDSEVZETÍ V DIGITÁLNÍM VĚKU

Martina Hošková, Foto: Shutterstock



Konec roku je tradičně obdobím bilancování a plánování. Nejčastějším předsevzetím, které si do nového roku dáváme, je dostat se do formy.

Podnikatelé nejsou žádnou výjimkou, snad jedině v tom, že přemýšlejí i nad způsoby, jak dostat do ještě lepší formy svůj podnik. Vyhnout se přitom setkání s moderními technologiemi začíná být takřka nemožné. Připravili jsme proto pro vás sedm tipů, jak docílit toho, aby vám v novém roce byly ku prospěchu.

Učte se pracovat s novými nástroji

Technologie se vyvíjejí extrémní rychlostí a více než kdy jindy platí, že kdo chvíli stál, už stojí opodál. Vyčleňte si ve svém rozvrhu pravidelný čas na prozkoumávání nových digitálních nástrojů a metod. Zapište se do kurzů, navštěvujte webináře, sdílejte zkušenosti s kolegy z oboru, všimněte si novinek na vele-

trzích, zkrátka neustále krůček po krůčku rozšiřujte své znalosti a sledujte, co se na poli digitálních technologií děje.

Pozor ale na dvojí nebezpečí, které vám zde hrozí: buďto se pomaloučku, nenápadně přestanete novými technologiemi zabývat, nebo se v tom nekonečném světě možností ztratíte a do praxe je nikdy nezavedete. Pamatujte proto stále na svůj cíl: využít pro mě vhodnou technologii v práci a tím ji vylepšit.

Zlepšete time management

Předchozí tip nás rovnou vede k dalšímu: naučte se být pány svého času a nebojte se k tomu využít digitální technologie. Prozkoumejte osvědčené metody umění říkat ne, když už máte v plánu něco jiného, a neodkládejte důležité věci na později. Jak říkají Američané „Time is money“. Stanovte si reálné cíle a sledujte postupné plnění dílčích kroků. →

SEPAI

**SEPAI - vědecky podložená profesionální luxusní péče o pleť s viditelnými výsledky.
Budte součástí výjimečného světa.**

Hledáte kosmetiku, která vám a vašim klientkám přinese profesionální výsledky a povýší úroveň vašich služeb na zcela novou úroveň? Španělská značka SEPAI z Barcelony představuje vrchol profesionální kosmetiky – propojení špičkové biotechnologie s přírodními složkami. SEPAI nabízí jedinečné možnosti **personalizované péče pro každý typ pleti**. Produkty Sepai jsou dostupné výhradně v profesionálních salonech a zaručují výsledky, které vaše klientky ihned uvidí a pocítí.



Smart-aging je budoucnost každého kosmetického salonu!



SEPAI je mnohem víc než jen kosmetika – je to sofistikovaný systém, který vám umožní **přizpůsobit péči přesně na míru** každému klientovi. Naše luxusní produkty jsou dermatologicky testovány a podloženy klinickými studiemi. Díky nim můžete dosáhnout okamžitých i dlouhodobých výsledků, které klientky ocení nejen vizuálně, ale také jako součást rituálu péče o pleť. Složení produktů **SEPAI je čisté a bezpečné**: bez silikonů, parabenů a ropných derivátů. Vaše klientky budou milovat nejen účinky, ale i samotný zážitek z péče o pleť. Přineste do svého salonu to nejlepší ze světa smart-aging péče!

Nomé Ateliér v Praze – profesionální školení a podpora

Přijďte objevit kouzlo SEPAI na našem školení, které proběhne v lednu 2025 v Nomé Ateliéru v Praze. Školení vám umožní ponořit se do světa luxusní péče o pleť, **osvojit si nové techniky** a vyzkoušet produkty, které mění pravidla profesionální kosmetiky. Přihlaste se a staňte se součástí rodiny profesionálů, kteří nabízejí klientkám výjimečnou kvalitu a péči.

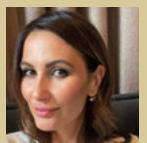


Výhody spolupráce s NOMÉ beauty:

- Exkluzivní produkty s viditelnými výsledky
- Luxusní zážitek pro vaše klienty
- Profesionální školení a podpora
- Atraktivní možnosti pro růst vašeho salonu



Staňte se součástí SEPAI rodiny a nabídněte svým klientům to nejlepší.
Navštivte naše webové stránky www.nomebeauty.cz nebo sledujte náš Instagram @nomebeautycz a objevte, jak SEPAI může proměnit vaši praxi v něco výjimečného.
Pro více informací o spolupráci kontaktujte paní Kateřinu Adamec Kralertovou na tel: 739220918.



Existuje spousta různě zaměřených, více či méně složitých digitálních aplikací, které vám s time managementem pomůžou. Takovým základem je asi široce používaný online Google kalendář, jehož prostřednictvím můžete své plány okamžitě sdílet a sladit s rodinou, přáteli či spolupracovníky. Velkým pomocníkem jsou i chytré náramky a podobně, které vám stanovené cíle umí nejen připomenout, ale i zaznamenávat jejich skutečné plnění.

Začněte používat umělou inteligenci

Prostor, v němž se můžeme setkat s umělou inteligencí, se každým okamžikem rozšiřuje. Tato technologie je tu s námi, začíná dramaticky měnit dosavadní pravidla hry a jen tak nezmizí. Je tedy velmi rozumné její existenci neignorovat, a naopak hledat bezpečné způsoby, jak jejich nepopíratelných schopností využít v praxi. Umělá inteligence neboli AI představuje obecný princip, na jehož základě jsou dnes obrovským tempem vyvíjeny nové, praktické nástroje pro plnění konkrétního typu úkolu.

Nejznámějším reprezentantem AI je dnes asi ChatGPT, který vám pomůže pracovat s textem. Na něm založení chatboti umějí komunikovat online se zákazníkem. CanvaAI připraví grafická řešení pro různé účely, včetně originálních obrázků. Cleanvoice.ai vygeneruje hlasovou nahrávku. Synthesia.io přetvoří text v realisticky vyhlížející video. Při využívání těchto nástrojů vždy pamatujte i na otázky etiky a bezpečnosti.

Využívejte svá data

Jednou z vlastností typických pro digitální technologie je měřitelnost všeho. V podnikání se bez čísel neobejdeme a podtrženy a sečteny nám vždy nakonec ukážou, jak jsme si skutečně vedli. Pokud máte k číslům i sebemenší odpor, rychle se ho zbavte. Sbírejte, třídte, ukládejte a ochraňte svá podnikatelská data jako oko v hlavě, abyste je mohli kdykoli snadno analyzovat a postavit tak svá rozhodnutí na skutečnosti, nikoli pouze dojmech.

Prodáváte-li své produkty online, můžete třeba zjišťovat, kdy se lidé zajímají o jaké produkty, jaké kombinace produktů jsou nakupovány stejným zákazníkem, jak vás zákazník našel, v jaké chvíli vaše stránky opouští, kolik času zde tráví, můžete cíleně klást otázky a získat tak zpětnou vazbu a podobně. Nezapomínejte přitom na zákonem stanovenou ochranu osobních údajů. Na základě takto získaných údajů pak upravíte svou nabídku, opět získáváte data a tak pořád dokola – a navíc na míru konkrétnímu zákazníkovi a za pomoci chatbotů okamžitě a 24 hodin denně.

Kyberbezpečnost dejte na první místo

Zde by se asi slušelo říct, že v případě zajištění kyberbezpečnosti se dnes nejedná o pouhý tip, ale o naprostou nutnost.

S vývojem digitálních technologií se totiž nerozšiřují možnosti pouze šikovným podnikatelům, ale bohužel i šikovným kyberútočnickům, kteří na vaše cenná data uložená v digitální podobě útočí. Je tedy nutné aktivně se přičinit o to, abyste v digitálním prostředí byli v bezpečí a věděli, jak se chránit například před krádeží digitální identity, digitálním vydíráním neboli ransomwarem či třeba phishingem.

Pravidelně vzdělávejte sebe i spolupracovníky o základních zásadách bezpečnosti v digitálním světě a o aktuálních hrozbách. Pravidelně aktualizujte svůj ochranný software. Pokud ho ještě nevyužíváte, poohlédněte se po šikovném správci hesel. Veškerá data zálohujte a i tyto zálohy pečlivě chraňte před zneužitím. Všechny bývalé oprávněné uživatele ihned ze systému odstraňujte. Nemyslete si, že kyberútočníci se zaměřují pouze na velké firmy. Pokud můžete, najměte si na řešení a udržování kyberbezpečnosti odborníka.

Připravte si plán pro případ katastrofy

Neštěstí nechodí po horách, ale po lidech – a v našem případě i po síti. Proto, ať už se o svůj digitální prostor staráte jakkoli pečlivě, mějte vždy připravený plán obnovy pro případ nečekaného výpadku. Jedná se vlastně o manuál, přesně popisující co dělat, abyste co nejrychleji a s minimálními následky obnovili běžný provoz. Velké firmy si na jeho zpracování najímají odborníky, malý podnikatel se může držet několika hlavních bodů.

Nejdříve si připusťte, že i vás může postihnout výpadek v podobě přerušené dodávky elektrické energie, povodní či požáru, přes veškerou ochranu se můžeme stát obětí kyberútoku, výpadek může mít ale třeba i vzdálený server nebo cloud, kde svá data máte uložena. Představte si takovou situaci a čím ohrožuje právě vás – a toho se pak snažte vyvarovat. Zálohujte svá data dostatečně často a nikoli na stejném místě, které může být katastrofou postiženo. Ověřte si, zda máte ke svým systémům přístup i odjinud, než se k nim běžně přihlašujete. Stanovte si přesné pořadí a termíny kroků, které v případě, že se katastrofa skutečně dostaví, musíte provést. Pokud je nebudete moct provést vy sami, bude to umět někdo jiný?

Rozšiřte své komunikační kanály

Náš poslední tip je pro ty z vás, kteří se dosud online světu vyhýbají jak čert kříži. Základní poučka totiž zní, chceš-li prodávat, musíš prodávat – a možná se tak zbytečně připravujete o spokojené zákazníky, kteří se o vás nemají jak dovědět. Považujte tedy o využití některé z online platform. Se svými zákazníky se tak budete moct spojit třeba na svých webových stránkách, e-shopu, Facebooku, Instagramu, TikToku, SnapChatu, na síti X – dříve Twitteru, YouTube, LinkedIn, HeroHero nebo třeba na Patreonu. Každý zde jmenovaný online prostor se snaží být unikátní a nabízí něco jiného, stačí si vybrat.




Cadenza[®]

Vybavte se do práce stylově

Navštivte náš e-shop nebo
prodejnu a získejte elegantní
a pohodlné oblečení, které
vám usnadní každý
pracovní den.



PRODEJNA CADENZA

Myslíkova 31, Praha 1
Zákaznický servis +420 602 633 799
info@cadenza.cz
www.cadenza.cz | www.cadenza.sk

laboratoires
MANSARD
 paris

KRÁSA PŘÍMO Z PAŘÍŽE



Společnost ALMAF Beauty přináší na tuzemský trh renomovanou kosmetickou značku Laboratoires Mansard Paris. Francouzská luxusní péče o pleť bude k dispozici maximálně v 50 salonech v celé České a Slovenské republice.

Proslulá značka Laboratoires Mansard Paris, která již více než čtyřicet let zosobňuje ve Francii špičkovou péči o pleť, nyní přichází i na český a slovenský trh. Její produkty vyráběné s důrazem na přírodní ingredience a nejmodernější technologie budou stejně jako v zemi svého původu k dispozici pouze v pečlivě vybraném okruhu prestižních kosmetických salonů. Ty se stanou součástí exkluzivního kruhu klubové péče. Celkový počet salonů tak bude pro kontrolu kvality a péče přísně limitován na maximální počet 50 po celé České a Slovenské republice.

„S velkou hrdostí uvádíme značku Mansard Paris na český a slovenský trh,“ prohlásila při slavnostní prezentaci **Alexandra Fričová** ze společnosti ALMAF Beauty, na které byli přítomni majitelé společnosti Laboratoires Mansard Paris **Arnaud a Yulia Mansardovi**.

Síla přírody

Produkty značky Laboratoires Mansard Paris vynikají zejména maximální koncentrací čistých rostlinných účinných látek, u pleťových krémů činí až 35 procent. Vzhledem k tomu, že jsou velmi bezpečné a šetrné, jsou vhodné pro osoby s alergiemi nebo kožními problémy, zároveň však zajišťují rychlé a viditelné výsledky u každého typu pleti.

Školení ve Francii

Aby byla zaručena stejná úroveň péče jako ve Francii, musí každý nový partner nabízející tuto prémiovou kosmetiku projít přísným výběrem a důkladným školením v Praze a přímo v laboratořích Mansard Paris. Důraz je kladen především na kvalitu služeb, profesionalitu personálu a sdílení hodnot značky.



Kůže je naším štítem

„Často zapomínáme, že naše pokožka je především živý orgán, který odráží rovnováhu v organismu. Neustále se proto mění a působí na ni jak vnitřní faktory, jako jsou věk, hormony či stres, tak i vnější vlivy. Kůže je naším štítem před znečištěným životním prostředím, změnami klimatu, kouřem atd. Existuje dokonalá pleť? Ne. Máme jen jeden typ pleti? Ne! Proto stejně jako každý člověk je individualita, tak i pleť je vždy jedinečná a potřebuje péči od celkového pohledu až po nejmenší detaily,“ konstatují Arnaud a Yulia Mansardovi, majitelé společnosti Laboratoires Mansard Paris. Proto produkty této značky kladou důraz na individualitu každé pokožky a přizpůsobují se specifikům jednotlivých typů pleti, aby byla krásnější, zářivější a vypadala mladší.

„Zájemci musí absolvovat exkluzivní školení pod vedením expertů a dohledu majitelů Arnauda a Yulie Mansardových. Získají tak hluboké znalosti o produktech, technikách a inovacích značky a privilegium nabízet jedinečné produkty a procedury Mansard Paris, proslulé svým unikátním spojením moderní technologie a tradiční fytotherapie. Klient těchto salonů zase získává garanci výjimečné péče šité na míru, stejně jako značka nabízí ve Francii a v těch nejprestižnějších kosmetických centrech a SPA hotelích po celém světě,“ vysvětluje Alexandra Fričová.

Každá návštěva salonu se proto stane pro zákazníka nezapomenutelným zážitkem. Díky konceptu privátní klubové péče

mají klienti také možnost využít nejnovější procedury za použití multifunkčního přístroje BIO VISAGE. „Kombinuje inovativní mikroproudy a vysokou koncentraci aktivních rostlinných složek s okamžitým, viditelným a dlouhotrvajícím výsledkem. Ošetření tímto přístrojem funguje na všech úrovních pleti, proto přináší dokonalý výsledek, který se v následujících dnech ještě zlepšuje,“ objasňuje Arnaud Mansard.

Kvalita, etika a udržitelnost

Laboratoires Mansard Paris kladou velký důraz na etiku a udržitelnost. Všechny produkty jsou vyráběny ve Francii s důrazem na lokální výrobu a maximální respekt k přírodním zdrojům a životnímu prostředí. Pro čerstvost účinných látek dochází u rostlin k extrakci za studena, přesně podle motto značky: „Síla rostlin ve službách krásy“.

O značce Laboratoires Mansard Paris

Historie značky se začala psát ve Francii v 80. letech 20. století, kdy farmakolog a vizionář doktor Lerat začal spolupracovat s odborníkem na byliny Tanguym a specialistkou na krásu paní Mansard. Ze spojení tří odborníků vznikl inovativní koncept Phyto Bio Electronics, který propojil vědu a po staletí známé účinky bylin. V roce 2000 převzali vedení laboratoří Arnaud a Yulia Mansardovi a díky nim značka získala světové renomé.



Více informací:
ALMAF Beauty s.r.o.,
Na Zájezdu 16,
Praha 10-Vinohrady,
Tel: 720 409 668
www.mansardparis.cz
Sledujte svět Mansard
Paris na instagramu:
@mansard_czsk

LUXUSNÍ INGREDIENCE V KOSMETICE



Anti-age přípravky zlaté řady Les Parfaits od kosmetiky GERNétic doporučujeme pro zralé a stárnoucí typy pleti s uvolněnými konturami, povadlou pleť a hlubokými vráskami. Vzácné ingredience okamžitě aktivují omlazující proces pleti.

„Blíží se Vánoce v nás probouzejí touhu obdarovat své blízké něčím výjimečným, co jim přinese radost a potěšení nejen v okamžiku rozbalení, ale i dlouho poté. Luxusní kosmetika s pečlivě vybranými sofistikovanými ingrediencemi je dárkem, který nejen hýčká pleť a smysly, ale také poskytuje dlouhodobý zážitek z péče o krásu,“ říkají Alena Kimlová a Šárka Stará, hlavní kosmetičky a školitelky GERnétic pro Česko a Slovensko.

S takovým dárkem určitě neuděláte chybu. A je opravdu z čeho vybírat, jen je těžké posoudit, který z kosmetických přípravků je opravdu ten nejlepší. Díky pokročilým technologiím a vědeckému výzkumu jsou nyní k dispozici ingredience, které mají přesně cílené účinky, od peptidů a antioxidantů po přírodní extrakty a biotechnologicky získané složky.

Výjimečná zlatá řada Les Parfaits od kosmetiky GERnétic

„Představujeme exkluzivní řadu Les Parfaits, která znamená revoluční průlom v péči o pleť. Tyto produkty spojují nejnovější vědecké poznatky s nejmmodernějšími technologiemi zpracování.“

Dr. Albert Laporte, zakladatel značky GERnétic

Mezi opravdu špičkové moderní kosmetické přípravky, které nabízejí nejen krásu pleti, ale i její zdraví, patří přípravky zlaté řady Les Parfaits. Francouzská kosmetika GERnétic nabízí v tomto případě ucelený komplex produktů pro každodenní péči, jejíž výjimečnost ocení každá žena 40+. Les Parfaits obsahuje denní krém s hebkou texturou La Crème Jeunesse, intenzivní noční krém La Crème Anti-Temps a vydatné sérum Le Concentré Réparateur. Přípravky obsahují nespočet vzácných ingrediencí, které navrací pleť o několik let zpět. Mezi takové ingredience patří výtažky z extrémofilů, mikroorganismů žijících v extrémních podmínkách, jako jsou vysoké teploty, vysoká slanost, kyselost nebo tlak. Tyto organismy si vyvinuly unikátní mechanismy přežití, které lze využít i v kosmetice. Poskytnou pokožce ochranu před stresory, jako je UV záření, znečištění nebo extrémní teploty, posilují obranyschopnost pleti a pomáhají předcházet poškození buněk. Mají vynikající schopnost vázat vodu a udržovat optimální úroveň hydratace, poskytují silnou anti-oxidační ochranu, neutralizují volné radikály způsobující stárnutí. Zklidňují, působí proti zánětům, zarudnutí, podráždění, přispívají k celkovému zlepšení textury pleti.

Mezi další vzácné ingredience, které tyto produkty obsahují, patří oleje z lufy, pupalky a brutnáku. Poskytují pleti výživu, podporují celistvost a vláčnost lipidové bariéry, regenerují, zpevňují a mají hluboké restrukturalizační účinky.

Výtažky z březové vody, která je považována za elixír mládí, tonizují a oživují pleť, velkým množstvím minerálních látek přispívají ke zpevnění a vyhlazení.

Mořské peptidy vstupují do metabolických procesů, stimulují a obnovují produkci kolagenu a elastinu, pomáhají vyrýsovat obličejové kontury, redukují vrásky, udržují pleť pevnou a hladkou.

Přípravky řady Les Parfaits je ideální používat v ucelené řadě, ale je možné sáhnout i po jednotlivých produktech a využít jejich účinků. Sérum Le Concentré Réparateur je vynikající k projasnění očního okolí a zjemnění hlubokých vrásek kolem očí. Noční regenerační krém La Crème Anti-Temps důkladně regeneruje pleť, zlepšuje její texturu a je velmi vhodný například ke zlepšení stavu jizviček po akné. Milujete-li okamžitý a intenzivní lifting, pak sáhněte po denním krému La Crème Jeunesse.

Kromě vynikajících výsledků, které přípravky přinášejí a které jsou velmi brzy na pleti pozorovatelné, poskytují produkty řady Les Parfaits hluboký smyslový zážitek. Jemná textura, něžné vůně a elegantní balení přispívají k pocitu velkého luxusu.

Dopřejte si tyto výjimečné zážitky a vnímejte dlouhodobě zdravou, zářivou a mladistvou pleť.

Francouzskou kosmetiku GERnétic zakoupíte v Česku a na Slovensku **na e-shopu GERnétic** a v kosmetických salonech. Proškolené kosmetičky a odborné poradkyně doporučí vhodně přípravky do domácí péče a nabídnou salonní péči o obličej a celé tělo na míru vaší pokožce.



www.gernetic.cz



www.gernetic.sk



ŘEČ TĚLA ANEB CO VŠE ŘÍKÁTE KLIENTŮM BEZE SLOV

Věděli jste, že i když zrovna mlčíte, vaše tělo neustále komunikuje? A co víc – vaši klienti v kosmetickém či kadeřnickém salonu to velmi dobře vnímají. Mimikou, gesty nebo držením těla jim předáváte své pocity a náladu, aniž byste si to možná uvědomovali.

Marketing salonu nespočívá jen v tom přitáhnout nové zákazníky. Jde především o to, jak si z nich udělat věrné, vracející se klienty, kteří vám důvěřují a chtějí s vámi zůstat. Co se během jejich návštěvy stane, jaký z vás budou mít pocit a jak se u vás budou cítit – to rozhodne, jestli k vám přijdou znovu.

Jak může řeč těla ovlivnit dojem z vašeho salonu?

Důležité je si vůbec uvědomit, jak řeč těla může zásadně ovlivnit zážitek klientů a tím i jejich loajalitu. Dobrá zpráva je, že odborníci na řeč těla se shodují v tom, že **každý z nás se může naučit vědomě číst signály těla**. Pokud tedy vy, případně váš tým ovládnete základy neverbální komunikace, můžete svým klientům nabídnout rozhodně lepší a osobnější služby.

Pojďme se podívat, jak řeč těla funguje a co sděluje vašim klientům, i když zrovna nic neříkáte:

Nedbalá řeč těla může odradit klienty

Vy nebo vaši zaměstnanci možná žijete v domněni, že pokud u vás

v salonu panuje uvolněná atmosféra, tak to také umožňuje být velmi neformální, jak jste zvyklí doma nebo ve společnosti přátel.

V práci je to ovšem jinak. Nevhodná řeč těla může u klientů vyvolat pocit, že pro vás nejsou dostatečně důležití, nebo pocit nejistoty i přehlížení. To může poškodit vaši pověst a především snížit vaše příjmy.

Při komunikaci s klienty používáme tři základní prvky:

- Slova
- Tón hlasu
- Řeč těla

A tady přichází překvapení: **nejvíce důležitá je právě řeč těla**. Výzkum ukázal, že 55 % toho, co si klient z vašeho vystupování odnese, vychází z vaší neverbální komunikace. Na tón hlasu pak připadá 38 % – a pozor, vaše slova, která klientům říkáte, tvoří pouhých 7 procent!

Ženy jsou vnímavější

Podle studie psychologů z Harvardské univerzity jsou ženy daleko vnímavější k řeči těla než muži. Častěji si všimají rozporu mezi tím, co člověk říká, a jak se přitom chová. To je důležité zejména proto, že většina klientely salonů jsou právě ženy.

Pokud je vaším cílem vybudovat pevné a důvěryhodné vztahy s klienty, je klíčové, abyste vy a váš tým věnovali pozornost nejen tomu, co říkáte, ale také jak to říkáte. **Řeč těla musí být v souladu s vašimi slovy.**

Jak zapůsobit hned při příchodu?

Už v okamžiku, kdy poprvé uvidíte svého klienta, začíná neverbální komunikace. Vaše tělo by mělo působit sebejistě a otevřeně, aby klient cítil pohodu a důvěru. Stačí vyzařovat klid a autenticitu. Rozhodně ne aroganci.

1. Mimika a oční kontakt

Základem je úsměv. **Upřímný úsměv, při kterém se zapojují oči i ústa, ukazuje, že jste rádi, že klienta vidíte.** K tomu nezapomeňte na oční kontakt.

Při první konzultaci se soustřeďte na to, abyste klientovi věnovali 60 až 75 % očního kontaktu. To signalizuje, že vám záleží na tom, co říká. Naopak, pokud se na něj díváte méně, působí to, že nemáte zájem. A pokud více, vypadá to, jako byste na klienta zírali, což může pro něj být nepříjemné.

2. Jak ukázat klientům, že nasloucháte

Všichni víme, že poslouchat je důležité, ale klient musí také cítit, že mu opravdu a vědomě nasloucháte. **Naklánějte se k němu, přikyvujte hlavou a vyhněte se defenzivnímu držení těla.** To vše dává klientovi pocit, že mu věnujete plnou pozornost.

TIP: Pokud chcete, aby klient mluvil dál, přikývněte hlavou rychleji třikrát po sobě. Výzkumy ukazují, že toto gesto podpoří druhou stranu k dalšímu hovoru.

3. Držení těla plné sebevědomí

Sebevědomý postoj je základní součástí profesionálního dojmu a projevu. Pokud se hrbíte, krčíte rameny nebo si hraje s vlasy, působíte nervózně nebo nezkušeně. **Zůstaňte stát rovně, uvolněně, ramena držte dozadu a váhu rozložte rovnoměrně na obě nohy.** Vaše sebevědomí se tím přenese i na klienta a posílí jeho důvěru ve vás.

4. Pozor na ruce a nohy

Ruce a nohy často neúmyslně prozradí naše skutečné pocity. Křížení rukou působí defenzivně, stejně tak pohupování nohou odhaluje nervozitu, stres nebo obavy. **Otevřené ruce směrem ke klientovi naopak vyjadřují přátelskost.**

5. Řeč těla při jednání s náročnými klienty

Jak se zachovat, když klient začne zpochybňovat vaši práci, ceny nebo zkušenosti? Je přirozené, že se budete cítit defenzivně. Je ale důležité, aby vaše řeč těla tuto emoci neprozradila, protože byste tím jen posilovali klientův negativní postoj. **Udržujte klidný oční kontakt, otevřená gesta, přikyvujte a lehce nakloňte hlavu, abyste dali najevo, že bedlivě posloucháte.** Rozhodně se vyhněte mračení nebo špulení rtů, abyste nepůsobili nasupeně.



RADIM ANDĚL

marketingový poradce,
ředitel pro rozvoj a vzdělávání Sothys Paris ČR
www.mujustpesnysalon.cz

6. Vyhněte se neverbálním bariérám

Při komunikaci s klientem nedržte blíže k obličejí předměty, které by mohly působit jako bariéra. Například kelímek s krémem nebo v kadeřnictví třeba fén držžený příliš vysoko může vyvolat dojem, že se před klientem „schováváte“. **Udržujte své ruce v úrovni pasu,** aby mezi vámi a klientem nebyla žádná pomyslná překážka.

7. Zrcadlení klientů: Budujte vztah jemně

Zrcadlení je jednoduchá technika, jak si podvědomě získat sympatie klienta. **Přizpůsobte své pohyby a chování klientovi** – pokud mluví klidně, zpomalte i vy. Pokud je temperamentní, používejte i vy o něco výraznější gesta, i když to není úplně vaše přirozenost. Výzkum totiž ukazuje, že lidé mají rádi ty osoby, které jsou jim podobné.

8. Osobní prostor a dotek

V kosmetických službách musíte pochopitelně narušit osobní prostor klienta a dotýkat se ho. **Vždy proto předem klientovi vysvětlíte, co se chystáte udělat,** aby byli během procedury připraveni a cítili se komfortně.

Naopak jemný dotek, například při příchodu nebo odchodu nebo pohlazení ruky na konci procedury může posílit vzájemnou vazbu.

Podle výzkumu se například spropitné zvýšilo z 12 % na 17 %, pokud se obsluha občas jemně dotkla ramene nebo ruky zákazníka. Proto můžete klientku například provést salonem s lehkým dotykem na paži nebo jí na lehátku sami a pečlivě přikryjte osuškou, kterou uhladíte i přes ramena. Jednoduše jí dejte pocit, že je o ni postaráno a může se cítit v bezpečí.

Pamatujte, **řeč těla hraje klíčovou roli v tom, jak vás klienti vnímají.** Není to jen o tom, co říkáte, ale i jakým tónem to říkáte a jak se u toho chováte. Vaše gesta, mimika, postoj a klientovy pocity z nich rozhodují o tom, zda se k vám vrátí. Pokud alespoň základně zvládnete neverbální komunikaci, máte daleko větší šanci si s klienty vytvořit pevnější vztah a zajistit si jejich loajalitu na dlouhá léta.



STUDUJTE MAKE-UP A ZÍSKEJTE PODPORU Z ÚŘADU PRÁCE!

Foto: archiv MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

Často se setkávám při konzultacích s budoucími studenty s tím, že nemají dostatečný kapitál na studium a následné podnikání. Víte, že Úřad práce vás může podpořit?

Make-up Institute Prague nabízí dva typy rekvalifikačních kurzů, a to MASTER BEAUTY (10denní program zaměřený na

beauty – ideální pro kadeřnice, kosmetičky nebo zkrátka ty, co se chtějí věnovat osobní klientele). Druhý rekvalifikační kurz je MASTER PRO A-Z (20denní kurz s kompletním zaměřením na vše od beauty až po extreme, tv a video make-up, přehlídkové líčení atd.). Tento kurz je vhodný pro ty, kteří se chtějí dostat i do fashion scény. Oba tyto kurzy splňují vše, co potřebujete k tomu, aby vám Úřad práce kurz mohl proplatit.

Jak je možné získat dotaci?

Pokud jste v evidenci Úřadu práce jako uchazeč nebo zájemce o zaměstnání, máte odpovídající kvalifikační předpoklady pro danou rekvalifikaci a jste zdravotně způsobilí, zkuste požádat o proplacení nákladů. Vaši žádost posoudí z pohledu, zda je rekvalifikace potřebná, tj. zda vám pomůže sehnat zaměstnání. Dále pak její účelnost, tj. zda je daná profese v současné době na trhu práce žádaná. Pokud uspějete, Úřad práce s vámi uzavře smlouvu a následně rekvalifikaci uhradí. Užitečné informace získáte na stránkách Úřadu práce.

Jak požádat o proplacení rekvalifikace

Jak tedy mohu podpořit svoji žádost, jsou nějaké chyby, na co si mám dát pozor a kam se mohu obrátit, když si nevím rady? Pokud máte zájem o zvolenou rekvalifikaci, musíte být s Úřadem práce ve vztahu, buď jako uchazeč o zaměstnání, nebo zájemce o zaměstnání. Vyberete si vhodnou rekvalifikaci, poté si najdete rekvalifikační středisko, které má akreditaci od MŠMT. Domluvíte si termín a necháte si potvrdit formulář „C“, který je součástí žádosti o zvolenou rekvalifikaci. Jakmile máte informace k rekvalifikaci, zavoláte na Úřad práce a domluvíte si schůzku s pracovníkem, který rekvalifikaci zpracovává. V současné době je několik projektů, ze kterých může být zvolená rekvalifikace hrazena, zajímejte se na Úřadu práce.

Schůzka s klientem se domlouvá cca dva až tři týdny dopředu před začátkem rekvalifikace. V den schůzky je potřeba přijít na domluvený čas, přinést si vyplněný formulář C od rekvalifikačního střediska. V případě, že jste zájemce o zaměstnání, současnou pracovní smlouvu, popřípadě si můžete už přinést i vyplněnou žádost. V žádosti jsou klasické údaje pro zpracování: jméno, příjmení, adresa, kontaktní údaje, ale i kolonky, podle kterých poté komise posuzuje: vzdělání, dovednosti, popřípadě informace, zda už máte nějakou rekvalifikaci hrazenou přes ÚP, informace ke zvolené rekvalifikaci, ale také je důležité odůvodnění. Proč rekvalifikaci chcete: máte již sjednané zaměstnání, chcete začít podnikat a máte již připravené prostory, financování a povědomí o budoucí klientele. Toto odůvodnění je následně předáno komisi, která posuzuje efektivnost, účelnost a hospodárnost dané rekvalifikace, zohledňují se i volná místa v daném regionu, a zda je reálně možné se po ukončení opravdu umístit na danou pozici.

Právě osobní schůzka může pomoci při schvalování žádosti. Úřednice si může udělat obrázek o klientovi, může se doptat na podrobnosti, které mohou následně pomoci ke schválení (např. že třeba máte malé děti, špatnou dopravní dostupnost, pečujete o osobu blízko atd.). Poté vaši žádost zpracuje, připraví ke komisi. V případě schválení vás zkontaktují telefonicky a domluvíte se na předání potvrzení ÚP a informovaného souhlasu.



MARKÉTA DAVIDOVÍKOVÁ,
ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

Tipy z praxe

Když to shrnu, je dobré si vždy dopředu zavolat na úřad, kde vás spojí s daným pracovníkem, který s vámi bude žádost řešit. S ním se domluvíte na termínu schůzky, na podkladech, které jsou potřeba k podání žádosti, na podkladech, které je nutno doložit třeba později (např. lékařská prohlídka). Je důležité nechat čas na domluvení schůzky, zpracování žádosti a případné doložení dokumentů. Z praxe vím, že stačí 14 až 21 dní před začátkem rekvalifikace podávat žádost, volat cca měsíc před začátkem. Důležitá je i komunikace se střediskem, informovat je, že žádost je podaná, následně případně schválená, domluvit se, kdy přinesete potvrzení, kdy donesete lékařskou prohlídku. A pozor: rekvalifikace zvolená se hradí až po úspěšném ukončení, doložení certifikátu, a to přímo vzdělavateli. Samozřejmě existují výjimky, kdy můžeme třeba část rekvalifikace uhradit i v případě neúspěšného ukončení nebo nedokončení, ale ty jsou velmi omezené a musí se doložit.

Důležité je připomenout, že po dobu trvání rekvalifikace je nutné zůstat v evidenci, ať už jako zájemce, nebo jako uchazeč. V případě, že po dobu rekvalifikace dojde ke ztrátě současného zaměstnání, je důležité se neprodleně evidovat jako uchazeč o zaměstnání. Vztah s ÚP se nesmí během rekvalifikace přerušit.

Další tip Make-up Institutu Prague, jak může v procesu žádosti pomoci, formuluje Nikola Stojanová ze studijního oddělení: „Uchazečkám o naše kurzy doporučujeme do obhajoby zmínit i možnou spolupráci v rámci make-up agentury, kterou Institut také zajišťuje. Dokážete tím, že víte, kde si po rekvalifikaci hledat pracovní příležitosti. Naše agentura zajišťuje komplet make-up servis na vše od svateb, focení, přehlídek, firemní akce až po takové mega eventy, jako je Designblok, Český lev apod. Díky těmto příležitostem se otevrou absolventům dveře do mnoha oblastí.“

TROJNÁSOBNÁ HVĚZDA GERNÉTIC



Vítězky soutěže Česko-Slovenská Hvězda Partnerských salonů GERnétic 2024 s Alenou Kimlovou (první zleva), hlavní kosmetičkou a školitelkou GERnétic

Vítězka soutěže pro kosmetické profesionály Česko-Slovenská Hvězda Partnerských salonů GERnétic, za níž stojí zastoupení stejnojmenné kosmetické značky pro český a slovenský trh, je známa: tři z cen včetně titulu absolutní vítězky soutěže putují do bratislavského kosmetického salonu, který vlastní Gerneticienne Sylvia Šulíková.

Posláním soutěže je poukázat na přínosnost profese odborníků na péči o pokožku tváře i celého těla, protože jejich služby dalekosáhle překračují pouhé nanášení krémů. Letošní ročník se soustředil na vyzdvihnutí přínosu pravidelné návštěvy kosmetičky jako prvku duševní hygieny, který přispívá k celkové duševní pohodě a lepšímu vnímání sebe sama.

Soutěží se v šesti kategoriích a dvě ocenění jsou udělována jako mimořádná. Letošní absolutní vítězkou se stala Sylvia Šulíková. První vicemiss Miss Slovensko 2021 vždy toužila pracovat v oblasti beauty. Tento sen se jí splnil a svůj kosmetický salon otevřela v roce 2020.

| V první řadě vám gratuluji k trojnásobnému vítězství. Jak si vysvětlujete, že jste ve svém oboru tak úspěšná? V čem si myslíte, že spočívá tajemství vašeho úspěchu?

Myslím si, že pokud děláte to, co vás opravdu baví a naplňuje, děláte to s láskou, tak to pro vás ani není

práce, ale koníček. Myslím, že to vede můj byznys k úspěchu a klienti to ze mě cítí – to nadšení do práce.

Jak se změnil váš život poté, co jste se stala první vicemiss v soutěži MISS Slovensko 2021?

Můj život se úplně změnil. Bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí v mém životě, hodně mě naučilo poznat sebe a své kvality, vystoupila jsem ze své komfortní zóny. Původní plán byl také jet na soutěž Miss Slovensko, abych zviditelnila své podnikání. Byl to pro mě takový marketingový tah, který se nakonec povedl. Pocítila jsem nárůst klientely, za což jsem velmi vděčná, a salon si díky médiím získal více pozornosti lidí.

A co se ve vašem životě změnilo, když jste se stala úspěšnou kosmetičkou a majitelkou kosmetického salonu?

Můj život se změnil v tom, že jsem se naučila hodně odpočívat a vím, jak si udělat čas pro sebe, což jsem předtím vůbec nedělala... Také se snažím pravidelně chodit na kosmetické procedury, masáže, jen tak relaxovat. Musíte také přijímat, to, co dáváte, aby v tom byla nějaká rovnováha a aby vás práce nevyčerpávala a vy jste z ní stále měli radost.

Nezasteskne se vám někdy po světě showbyznysu, jehož jste se mohla stát stálou součástí?

Svět showbyznysu mi moc nechybí. Střežím si své soukromí, je to pro mě velmi důležité. Ale tu a tam se ráda ukážu ve společnosti milých lidí a užívám si tu skvělou atmosféru.

Jaká ošetření ve svém salonu nabízíte a o jaké je největší zájem?

V salonu nabízíme profesionální make-up, ošetření těla ve spreji – zdravý opál, kosmetické ošetření a přístrojové ošetření HydraFacial je naše velmi oblíbená novinka! Mezi nejoblíbenější ošetření patří ošetření těla a obličejů zároveň, Beauty Elixir by Sylvia a HydraFacial.

Posledně jmenovanou proceduru jste sama vymyslela?

Ano. Elixir krásy by Sylvia je ošetření, které jsem si sama sestavila a vymyslela. Je to jedna z mých oblíbených procedur a klienti ji prostě zbožňují! Elixir krásy není jen kosmetika. Celá procedura je velmi relaxační a uklidňující. Esenciální oleje se používají také ke zklidnění mysli a celkové relaxaci. Součástí je kosmetická 20minutová masáž spolu s baňkováním obličejů a dekoltu. Během masáže jsou zahrnuty také kameny guasha, spolu s příjemnou masáží hlavy a rukou. Používají se nejúčinnější produkty značky GERnétic, které mají dlouhodobý účinek na pokožku.



Dokážete svým klientkám kromě ošetření předat informaci o tom, jak je důležité si lehnout na kosmetické lehátko a v klidu relaxovat?

Vždy se snažím vyjít klientům vstříc z hlediska psychického komfortu. Pokud to klient vnímá jako psychickou pohodu mít se mnou příjemný rozhovor, jsem tomu otevřená. Je to i forma relaxace, pokud si s někým popovídáte. Samozřejmě mám i klienty, u nichž vidím, že jsou vyčerpaní, takže je mile uvedu do relaxace a nechám je, aby si ošetření užili naplno.

Dokážete relaxovat vy sama? Třeba na dovolené úplně vypnout mobil a jen odpočívat?

Ano. Na dovolené se snažím příliš nebrat telefon do rukou a užívat si přítomný okamžik. Někdy to ale nemůžete udělat, když máte svůj vlastní podnik a máte odpovědnost.

Jaký je váš názor na přehnaně zvětšené rty – opravdu už jim odzvonilo?

Osobně nemám ráda příliš velké rty, ale je to osobní záležitost každého, komu se to líbí, měl by si to dopřát. Myslím si a začínám si všimnout, že se do módy pomalu, ale jistě vrací přirozenost. Všimám si sama sebe, že čím jsem starší, tím více mě přitahuje přirozená krása.

Jakou technologii podporující ošetření rukama máte ve svém salonu?

V salonu nabízíme příjemný teplý parafinový zábal spojený s masáží rukou.

Jakému ošetření za pomoci přístrojové techniky dáváte přednost vy sama?

Pro mě je to určitě přístroj HydraFacial, který slouží k hojení kůže, je bezbolestný, zákrok je velmi šetrný a výsledek ošetření je naprosto báječný!

ZMĚŇTE SVŮJ BIOVĚK A ŽIJTE DÉLE A LÉPE!

Alena Klenot, Foto: Shutterstock

Zdá se to nemožné, ale opravdu lze s pomocí zdravého životního plánu ošdit svůj věk, takže organismus funguje jako zamlada, jako by byl geneticky upravený.

Vědci se touto otázkou zabývají již mnoho let, největší rychlostí výzkum dosáhl v době covidu, když byli nuceni pracovat rychle a informace se šířily po celém světě.

V některých amerických státech, hlavně v Kalifornii a New Yorku je možné obdržet transfuzi krve, která obsahuje mladé mitochondrie (buněčné organely nacházející se v eukaryotických buňkách). Jsou považovány za „energetické továrny“ buňky, protože produkují energii ve formě



adenosin trifosfátu prostřednictvím procesu zvaného buněčné dýchání. Mitochondrie mají vlastní DNA a jsou schopné se samostatně dělit. Podobná transfuze stojí 1300 dolarů a probíhá za účasti odborníka, který sleduje celý proces. Pacient při ní má zvláštní pocit, když mu do těla přicházejí s krví nové, mladší buňky, které prakticky donutí ty starší, aby fungovaly lépe, a ty nepřizpůsobivé se vyloučí s odpadem z těla. To je velice jednoduchý popis celé procedury, která se opakuje 3x v měsíci. Tento produkt nemá dlouhou dobu trvanlivosti a je udržován v teplotě pod bodem mrazu.

Existuje i jiný způsob, jak oživit buněčné orgány, je delší, ale levnější a použít ho může každý. Snížení biologického věku a prodloužení života lze dosáhnout zdravým způsobem života. Víme, je to napsané všude a každý o tom hovoří, ale málokdo to dokáže dodržet. Odměnou je mladší biologický věk.

Zdravý životní styl, který zahrnuje vyváženou stravu, pravidelný pohyb, dostatek spánku, snížení stresu a péči o duševní zdraví, není nedosažitelná věc. Klíčové je také udržování optimální tělesné hmotnosti, vyhýbání se kouření a omezení konzumace alkoholu. Důležitou roli hrají i pravidelné lékařské prohlídky a sledování zdravotního stavu.

Hlavními potravinami na snížení biologického věku jsou:

Listová zelenina (špenát, kapusta) bohatá na vitaminy, minerály a antioxidanty, které podporují zdraví buněk.

Bobulovité ovoce (borůvky, maliny) obsahující antioxidanty, které podporují boj proti volným radikálům a zpomalují stárnutí.

Ořechy a semena jsou zdrojem zdravých tuků, vitamínů a minerálů podporujících zdraví srdce a mozku.

Tučné ryby (losos, ale divoký, ne z domácích chovů, makrela). Jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které snižují zánět a podporují zdraví cév.

Fermentované potraviny (jogurt, kyselé zelí). Podporují zdraví střevní mikroflóry. Mají vliv na imunitní systém a dlouhověkost.

Tyto a další potraviny by měly být obsaženy alespoň v minimálním množství každý den.

Dalším důležitým faktorem je spánek. Víme, že pravidelný pohyb podporuje kvalitnější spaní. Když si najdeme oblíbený druh pohybu, není to otrava, ale požitek. Takže zpět ke spánku: optimální délka je 7 až 9 hodin pro dospělé, umožňuje tělu regenerovat buňky, posilovat imunitní systém, podporovat zdraví mozku a snižovat riziko chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, diabetes a obezita. Nedostatek, ale i nadbytek spánku může negativně ovlivnit zdraví a zvýšit riziko předčasného stárnutí. Bohužel čím jsme starší, tím hůře spíme, doporučuje se proto, pokud je to možné, v průběhu dne na dvacet minut zavřít oči a odpočívat, pak dále pokračovat v denním programu. Těchto



ALENA KLENOT,
naše slavná rodačka, která se prosadila jako dvorní vizážistka největších hvězd v Hollywoodu, učí ženy nestárnout. Na toto téma pořádá semináře a píše knihy o anti-agingu. Žije střídavě v České republice a ve Velké Británii.

20 minut pomáhá i proti stresu, nejlepší je pustit si meditační hudbu a snažit se uvolnit a oprostít od všech myšlenek.

Důležité je, že je čím dál tím víc možností, jak se na toto téma vzdělávat, existuje mnoho knih, které popisují plán dlouhověkosti. Dobré je si zjistit, zda jde o důvěryhodného autora. Bestsellerem je kniha dr. Kary Fitzgerald „Younge You“ (Mladší ty), která byla přeložena do mnoha jazyků.

NAŠE TĚLO JE ZÁZRAČNÉ, DOKÁŽE VŠE, KDYŽ S NÍM SPOLUPRACUJEME!

S udržením mládí je možné začít v každém věku, výhody z tohoto postupu budou mít i lidé se zdravotními problémy, pokud změní svou rutinu. Léky jim budou lépe zabírat a po určité době dojde ke snížení dávek; tento program funguje hlavně u diabetiků. Mluvím z vlastní zkušenosti; můj otec měl cukrovku a když za mnou jezdil do Kanady, nedala jsem mu žádné potraviny s cukrem. Přinutila jsem ho plavat a víc chodit, několikrát jsem se s ním i pohádala, ale když se vrátil po dvou měsících domů, doktor se nestačil divit, jak se jeho cukrovka zlepšila.



PŘÍLIV VLN

Hana Profousová, Foto: Alcina

Pyšněte se nádhernými kudrnatými vlasy, které by vám mohl každý závidět? Tak to dobře víte, že péče o ně je naprosto zásadní. Jestli vám ale horké léto dalo zabrat a vaše vlasy se z toho ještě nevzpamatovaly, bylo by dobré dopřát jim detox.

Vlasy, kudrny a afro vlasy trpí na následky veder obecně víc než rovné vlasy, protože rychleji ztrácejí vlhkost a častěji je stíhá krep. Pokud tedy vaše vlasy po promnutí šustí, natažený mokrá vlas hned praskne, mají vyšepťalou barvu a pokožka hlavy svědí, je pravá chvíle poslat je do wellnessu.

Kudrny jsou náročné

„Pokud máte vlasy chemicky narušené například metodou balayage, melíry, prosvětlením a tak dále, doporučuji si zajít do kvalitního salonu na hydratační ošetření a na specifickou kúru



zaměřenou přímo na výživu a vyspravení vysušeného nebo krepatého vlasu," radí kadeřnice Petra Vavrušková, spolumajitelka salonu Vavruškovi Hair a ředitelka Asociace pro zaměstnavatele kadeřníků.

Kudrnaté vlasy vyžadují specifický přístup a péči, které zahrnují hydrataci, ochranu a jemné zacházení. Jestli ale chcete zatočit s unavenými kudrnami sami v domácím prostředí, máme pro vás od profesionální vlasové expertky pár rad. „Spoléháte-li na domácí péči, hledejte profesionální produkty. Doporučuji také hedvábné polštáře, neboť hedvábí je velmi citlivé vůči krepatění a lámání křehkých vlasů," nabádá Petra Vavrušková.

Správná technika...

„Kudrnaté vlasy nepotřebují každodenní mytí. Aby nedocházelo k jejich vysychání, myjte je jednou za 2 až 3 dny. Vyhněte se šamponům se sulfáty, které vlasy vysušují a zbavují přirozených olejů. Vsaďte naopak na jemné hydratační šampony bez silikonů," zní rady zkušené odbornice.

„Důležitá je také správná technika: používejte vlažnou vodu a pouze produkty určené pro kudrnaté nebo zcitlivělé vlasy. Šampon jemně vmasírujte do pokožky hlavy a vyhněte se tření délek vlasů, abyste předešly jejich zacuchání, a lehce po vlákně vlasu vymývejte. Potřebujete-li vlasy vysušit fénem, vždy použijte termoochranu a produkt na definici vln, difuzér a fén nastavte na nízkou teplotu. Zaměřte se na hydrataci a jemné manuální zacházení. Kudrnaté vlasy nemýjte horkou vodou a před vysoušením nebo při jakékoli manipulaci se žehličkou nebo kulmou používejte vždy termoochranu," zní další dobrá rada.

... a správné produkty

Kondicionér nanesený před rozčesáváním především do délek a na konečky vlasů se nechá několik minut působit a poté důkladně opláchně. Pak se teprve vlasy rozčesou, a to hřebenem na kudrnaté vlasy, nejlépe kartáči z přírodních nebo jemných štětín. Bezoplachové kondicionéry ve spreji usnadňují rozčesávání a chrání vlasy před teplem. Nikdy by se vlasy neměly rozčesávat suché.

Hlubkovou hydrataci a definici dodají vlasům séra a oleje, např. arganový, bohatý na vitaminy a antioxidanty, nebo kokosový poskytující hlubkovou hydrataci. Aloe vera hydratuje a zklidňuje pokožku hlavy, podporuje zdravý růst vlasů. Bambucké máslo vlasy intenzivně vyživuje a zjemňuje, pomáhá proti lámání a rozštěpeným konečkům.

Glycerin funguje jako přírodní zvlhčovač, který pomáhá udržovat vlhkost ve vlasech.

„DOPORUČUJI HEDVÁBNÉ POLŠTÁŘE, NEBOŽ HEDVÁBÍ JE VELMI CITLIVÉ VŮČI KREPATĚNÍ A LÁMÁNÍ KŘEHKÝCH VLASŮ, ŘÍKÁ KADEŘNICE PETRA VAVRUŠKOVÁ.

S odborníkem je dobré probrat péči o vysušenou pokožku hlavy. Jistě vám poradí používat produkty vlasové kosmetiky s ingrediencemi, které jsou vhodné pro kudrnaté vlasy.



Krásně zkrocené vlasy

Rády byste změnily účes? Nechte se inspirovat kolekcí Graphic, kterou vytvořil ambasador značky ALCINA Robert Mrosek.

„Vytvořili jsme svět, kterému jasné linie a hra světla a stínu dodávají jedinečnou atmosféru. Dokonalá symbióza mezi modelkami, světlem a účesy dělá z GRAPHIC něco velmi výjimečného,“ říká o kolekci autor.

French Copper

Francouzský bob s přirozenými vlnami zachycuje ducha Paříže a vzdává hold francouzské sofistikovanosti. Kombinuje geometrickou přesnost a kouzlo živosti vln. Měděná barva, hit poslední doby, dodává účesu eleganci a působí decentně, ale velmi efektně.



Lemon Square

Účes inspirovaný berlínskou scénou a ikonami jako David Bowie je moderní interpretací klasického mullet střihu z 80. let. Symbióza barev a střihu z něj dělá ideální volbu pro všechny, kdo se nebojí stát v centru pozornosti a ukázat svou individualitu. Nápadná kombinace kontrastních barev žluté a hnědé spolu s jasnými liniemi podtrhuje grafickou podobu celého účesu.



Pure Blonde

Shaggy bob v tomto podání kombinuje nepřehlédnutelné účesy ze 70. a 80. let s elegancí klasického bobu. Textura a čisté a kompaktní linie vtiskávají looku jak retro, tak i moderní nádech. Použitý odstín je ukázkou dokonalé souhry barevných nuancí a koresponduje s celkovým střihem.



Clean Brunette

Spojení dlouhé ofiny a sytější hnědé odstínu vlasů v tónech espressa dodává účesu zároveň ležérnost i šarm. Střih vlasům propůjčuje lesk a zdůrazňuje osobnost nositelky. Rafinovaně rámuje obličej a zvýrazňuje pohled. Použitá barva zaujme svou hloubkou i brilantností.



VYCHYTANÉ CHLOUPKY

Hana Profousová, Foto: Philips

Plavková sezona sice už skončila a nová je zatím v nedohlednu. Třeba se ale chystáte do teplých krajů už teď... V každém případě nezapomínejte, že tělo se stále nosí „holé“.

Přiznejte si, že s oblečením svetrů a triček s dlouhým rukávem naše ochota depilovat se poněkud poleví. Tato činnost nás totiž většinou moc netěší. Buď proto, že je bolestivá, nebo že na ni musíme chodit do salonu. A většinou toužíme mít sametově hebké nejen nohy. Jenže na jiných částech těla se občas projeví nepříjemné zarudnutí, svědění a pupínky. Řešení je snadné: vsadit na IPL epilaci s dlouhotrvajícími výsledky.

Až 92 procent

Tato technologie odstraňuje chloupky intenzivním pulzním světlem (Intense Pulsed Light). Výhodné je, že člověk nemusí nikam chodit, svlékat se... Dá se používat v pohodlí domova a chloupků nás zbaví na rok. Epilací tímto přístrojem se odstraní až 92 procent chloupků už po prvních třech použití se 14denní pauzou, aby se zachytily i chloupky, které jsou právě ve stadiu růstu. Jejich likvidace probíhá navíc bez podráždění,

bez zarůstajících chloupků nebo pupínků a prakticky bezbolestně. Důležité je používat přístroj tak, aby ošetření bylo bezpečné a s maximálními účinky.

**IPL EPILACE JE
EFEKTIVNÍ METODA
ODSTRAŇOVÁNÍ
CHLOUPKŮ, KTERÁ
MINIMALIZUJE
PODRÁŽDĚNÍ KŮŽE
A PŘINÁŠÍ DALŠÍ
VÝHODY PRO JEJÍ
KVALITU A VZHLED.**



Uspané chloupky

Zvolíme-li technologii IPL, nabízí se jako optimální pomocník epilátor Philips Lumea. Pracuje tak, že pomocí jemných záblesků „uspává“ chloupky. „IPL využívá elektromagnetického záření vlnových délek viditelného světla a infračerveného záření, které je emitováno na povrch pokožky. Na rozdíl například od solárií ale nevyzařuje UV světlo. Tento paprsek je následně absorbován pigmentem vlasových folikulů. Paprsek se nedostává do hlubších vrstev, jelikož to naše zdravá a neporušená pokožka nedovolí. Když paprsek proniká do vlasového folikulu, přeměňuje se na tepelnou energii, která uvede folikul do klidové fáze, což mu následně brání v dalším růstu vlasu. Díky tomu se odstraní nechtěné chloupky a zabraňuje se jejich dalšímu růstu. Jedním z klíčových faktorů úspěchu IPL epilace je správné nastavení intenzity světla a správná aplikace na pokožku,“ popisuje dermatolog Peter Kicko.

Účinné i šetrné

IPL epilátor Philips Lumea má opravdu velký rozsah působení: vhodný je pro pokožku celého těla včetně tváře, což umožňuje několik nástavců, které se přizpůsobí jakémukoliv tvaru či záhybu. Do procesu vstupuje ještě technologie SenselQ upravující sílu záblesku tak, aby bylo ošetření účinné a současně šetrné i na těch nejcitlivějších oblastech.

„Při holení nebo epilaci hrozí traumatické poškození kůže. Narušením kožní bariéry můžeme vytvořit bránu pro vstup infekcí. Přímo do rány můžeme také nesprávným skladováním a dezinfekcí holicích potřeb zanechat patogeny, které způsobí zánětlivou a často bolestivou reakci. S využitím IPL k porušení kožního krytu nedochází,“ konstatuje dermatologický expert.

Určité limity IPL epilace samozřejmě má. Sice účinkuje na širokou škálu odstínů pleti a barev chloupků, ale pouze v případě, že je mezi nimi dostatečný kontrast. Velmi světlé chloupky na světlé pleti současná technologie zatím nedokáže zachytit. Také není vhodná na velmi světlé, zrzavé nebo šedé chloupky ani na velmi tmavou pleť. Vyhnout se je potřeba i oblastem s tetováním nebo mateřskými znaménky.

Nebojte se IPL epilace

Dermatolog Peter Kicko vyvrací nejčastější mýty o odstraňování chloupků

IPL EPILACE PÁLÍ

Při vývoji Philips Lumea se její konstruktéři inspirovali rychlým zábleskem. Vysokofrekvenční světlo je vychytáno vlasovým folikulem bez toho, aby porušilo kožní bariéru anebo způsobilo bolest. Je zřejmé, že vnímání pocitu bolesti může být na rozdílných částech těla různé a rozdíl ve vnímání může být například i mezi odlišnými pohlavími. Nehrozí však, že se popálíte, poničíte si pokožku nebo se vystavíte nebezpečnému záření. Pouze je třeba držet se jednoduchého návodu k použití. Pak je aplikace účinná, bezpečná a prakticky bezbolestná.

NEMŮŽU POUŽÍVAT IPL, KDYŽ MÁM CITLIVOU PLEŤ

Patříte k lidem, které po každém oholení nohou svědí pokožka a snadno se vám podráždí pleť? Při IPL ošetření to navzdory rozšířenému předsudku nepředstavuje překážku. Právě naopak. Philips Lumea je opatřena bezpečnostním senzorem a jedinečnou technologií SenselQ, která přizpůsobí ošetření vaší pokožce i oblasti, kterou chcete ošetřit, včetně těch nejcitlivějších. Inteligentní senzor SmartSkin rozpozná odstín vaší pokožky a doporučí adekvátní nastavení. Zatímco žiletkou svoji pleť vystavujete podráždění několikrát do týdne, Lumeu používáte maximálně jednou za 14 dní. Epilátor navíc chloupky neholí, ani nevytrhává, jen je uvede do klidového režimu a ony pak samy přirozeně vypadnou.

PO EPILACI CHLOUPKY VÍC ZARŮSTAJÍ

Pupínky a zarůstající chloupky umí pořádně potrápít. Tento problém lze naštěstí také vyřešit pomocí IPL epilace. Povrchové poranění kůže, tedy častá příčina vyrážek a brána vstupu infekcí nehrozí, protože záblesk jde přímo ke kořínku. A protože technologie omezuje růst nových chloupků, řeší i problém se zarůstáním – kde nejsou chloupky, nejsou ani ty zarůstající.

IPL JE LASER

Obě technologie se navzájem podobají, protože využívají elektromagnetické záření, které proniká až ke kořínkům chloupků. Ve folikulu se paprsek změnil v teplo a vlivem zahřátí chloupky vypadne. Laser však využívá pouze jedinou vlnovou délku – například červenou, zatímco IPL pokrývá širší spektrum záření. Dalo by se říct, že laser funguje bodově a ukáže přesně na jeden chloupky, který následně odstraní. IPL využívá k záblesku větší plochu, takže světelná energie není tolik koncentrovaná, ale vypořádá se s více chloupky najednou.

EBERLIN
BIOCOSMETICS LAB
– KOSMETIKA BUDOUCNOSTI



PŘEDSTAVUJEME RETILAB

Hledáte opravdu účinné retinolové sérum? Alena Jírů z Body Care Clinic doporučuje novinku Retilab od Eberlin Biocosmetics.



**Na trhu je mnoho retinolových sér,
proč tedy právě Retilab od Eberlin
Biocosmetics? V čem je toto sérum jiné?**

Retilab je moderní, silné a inovativní retinolové sérum pro krásu a svěžest pleti. Kombinuje čistý retinol s retinalem, a tyto látky jsou zapouzdřené v aktivních nanovezikulech. To je klíčové pro lepší biologickou dostupnost a snazší pronikání do pokožky, než když je retinol aplikován volně. Další účinné látky, jako je kyselina hyaluronová, stabilizovaný vitamin C, niacinamid (vitamin B3), pre/postbiotický koktejl – to vše z Retilabu dělá zcela exkluzivní sérum, které je svým složením vhodné pro téměř všechny typy pleti. Sérum má navíc lehkou a příjemnou texturu a snadno se nanáší.

**S JAKOU PROBLEMATIKOU NÁM
MŮŽE SÉRUM RETILAB POMOCI?**

Díky vysokému obsahu aktivních látek a kompletnímu složení se jedná opravdu o univerzální a širokospektrální moderní sérum, které je vhodné téměř pro všechny typy pleti a různou problematiku. Všeobecně se ale dá říci, že největší obliba retinolových sér je v souvislosti se stárnutím pokožky a tedy anti-agingem.

HLAVNÍ VLASTNOSTI SÉRA RETILAB:

- Zvyšuje regeneraci buněk v epidermis
- Stimuluje syntézu kolagenu a inhibuje destrukci UV zářením
- Zlepšuje texturu pokožky
- Zjemňuje póry
- Hydratuje a vyplňuje
- Regeneruje a obnovuje
- Redukuje vrásky
- Zvyšuje elasticitu
- Snižuje hyperpigmentaci a sjednocuje tón pleti
- Redukuje akné a tvorbu mazu
- Chrání pokožku
- Zabraňuje hyperkeratinizaci

JAK SE SÉRUM RETILAB POUŽÍVÁ?

Má jeho použití nějaká pravidla nebo omezení?

Sérum doporučujeme používat pouze na noc a přes den vždy aplikovat vysokou ochranu SPF 50. Nedoporučujeme kombinaci s kyselinami a samozřejmě jako retinolové sérum není vhodné pro těhotné a kojící ženy. Při prvních aplikacích se může u senzitivních osob objevit svědění nebo podráždění pokožky. Pokud tato situace nastane, aplikujte Retilab SANDWICH: naneste nejprve hydratační krém, poté sérum Retilab a nakonec opět hydratační krém. Ostatně tato metoda je vhodná také, pokud reagujete citlivě i na jiná intenzivní kosmetická séra.

Kde si sérum můžeme zakoupit?

Sérum Retilab je vhodné pro domácí použití a zakoupíte jej v salonech, které pracují s kosmetikou Eberlin Biocosmetics. Pokud máte zájem o prodej séra Retilab ve svém salonu nebo o spolupráci se značkou Eberlin Biocosmetics, kontaktujte nás.



www.bodycareclinic.cz
obchod@bodycareclinic.cz
Tel: +420 608 004 321



OBRAŤTE CHLAD VE SVŮJ PROSPĚCH

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Zvykat tělo na chlad má blahodárné účinky na lidský organismus, zocelí ho proti virům a bakteriím a už v začátcích navozuje psychickou pohodu. Důležité je ale začít pozvolna, otužovat se vždy jen po krátký čas, zato pravidelně.

Lidé se otužovali od pradávna. Jinou možnost ani neměli. Copak naši předkové (a řeč není o historii příliš dávne) měli běžně k dispozici teplou vodu? Do rybníka nebo do řeky asi běžně v zimním období neskákali, ale na chlad byli určitě lépe připraveni než naše generace odchovaná „v teplém režimu“. Až v době covidové začali odborníci výhody otužování víc vyzdvihovat. A pokračují v tom i dál.

Hubnutí ve studené vodě

„Hlavním přínosem otužování je vybudování silné obranyschopnosti organismu. Otužilcům se vyhýbají virová onemocnění, optimalizuje se krevní tlak, zlepšuje se stav alergií. Působí pozitivně na kardiovaskulární i lymfatický systém, a dokonce může fungovat i na hubnutí, ovšem to už jde o trénované jedince, kteří se pravidelně otužují minimálně dva roky. Otužilci

nebývají tolik náchylní ani na změny počasí, které dělají běžným lidem často těžkosti,“ vysvětluje Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Otužování je přínosné nejenom po stránce zdravotní, ale také duševní. „Otužilci bývají vyrovnaní lidé, málokdy reagují cholericky. Zlepšení psychické pohody navíc přichází hned po pár dnech otužování a je skvělým motivátorem pro začátečníky,“ dodává odbornice.

Odkaz chlupatých předků

Člověk je tvor se stálou tělesnou teplotou kolem 36,5 stupně Celsia. Na velký chlad (ale i horko) reaguje stavem pohotovosti. „Právě v zimě se nejvíce daří různým respiračním infekcím, které nás ze všech stran ohrožují. Není to proto, že by nás v průběhu jiných ročních období viry a bakterie nechaly na pokoji. Zima, respektive nižší teplota, totiž působí na náš organismus jako stresor. V první chvíli máme husí kůži, což je odkaz našich chlupatějších předků, které v zimě vztyčené chlupy hřály jako izolační vrstva, dále se člověku rozbuší srdce, zrychlí dech a zvýší svalové napětí. Tělo se snaží výkyv kompenzovat snížením tepelných ztrát,

takže stáhne cévy na periferním oběhovém systému – zbledneme v obličeji, na nohách, máme studené ruce, to má za cíl chránit a lépe prokrvovat vnitřní orgány. Zvýšení produkce tepla organismus zajistí prostřednictvím kontrakcí kosterního svalstva, které známe jako mimovolné záchvěvy, třás a drkotání zuby,” popisuje Iva Bílková.

Zvyk na stres

Pravidelné otužování učí tělo zvykat si na krátkodobý stres, adaptovat se a postupně snižovat produkci škodlivého stresového hormonu kortizolu, který způsobuje větší náchylnost k onemocněním. „Pokud je stres krátkodobý a v menší dávce, tělo se naučí lépe jej zvládat, což má vliv na celkové zocelení organismu. Pravidelné otužování tak vede k posílení imunity a odolnosti. Výhodné zúžení cév v reakci na chlad je však časově omezené, při delším pobytu v chladu se cévy opět roztáhnou, a naopak zvýší pravděpodobnost nachlazení,” varuje fyzioterapeutka. Nic by se proto nemělo přehánět, s ochlazováním je třeba začít postupně a nejlépe tak, aby to člověku bylo příjemné.

HUSÍ KŮŽE JE ODKAZ NAŠICH CHLUPATĚJŠÍCH PŘEDKŮ.

Praxe ukazuje, že přibližně po patnácti dnech se tělo na působení chladu adaptuje, parametry buněčné imunity se normalizují a časem dochází k jejich zvýšení nad původní úroveň. Důležitá je ale pravidelnost a přiměřenost. Jestliže to přeženeme, stane se opak toho, čeho chceme docílit, a chlad na nás bude působit negativně a stresově.

Rady pro začátečníky

Dřív, než člověk skočí do zamrzlého rybníka, měl by začít s ochlazováním vzduchem – méně se oblékat, venku se zahřívát pohybem, doma nenosit ponožky, nezavírat nohy do bot a podobně. „Vykoupat se v přírodě je sice hezký zážitek, ale doma je lepší začít sprchou, než se hned zanořit do vany. Sprchovat se nejprve vlažnou vodou mohou už dvouleté až tříleté děti. Starším lidem s horším krevním oběhem poslouží otírání studeným ručníkem. Začínáme od nártů přes lýtka, kolena, stehna a pomalu až k ramenům, hlavu si namáčet nemusíme. Večer je třeba se otužovat dvakrát déle než ráno. V zimě se doporučuje sprchovat 1–3 minuty, v létě 3 až 5 minut,” doporučuje Iva Bílková.

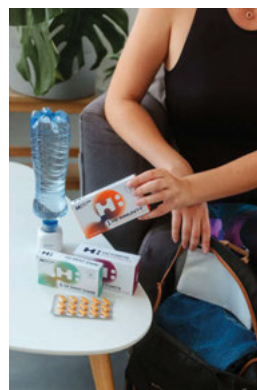
Kdy se otužování nedoporučuje

Jediné případy, kdy nelze otužování doporučit, jsou zánětlivá onemocnění svalů nebo křečových žil. V té chvíli už je otužování pro organismus velká zátěž a zánět by se mohl zhoršit. Pro lidi s problematickým tlakem je naopak otužování velmi přínosné, podporuje vazovou dynamiku roztažení a stažení cév, srdce si zvyká, že musí pracovat chvíli méně, chvíli více, a krevní tlak se přirozeně optimalizuje. Ideální denní doba na studenou sprchu je ráno na lačno. Pokud bychom se nasnídali, organismus by při otužování směřoval vyšší množství krve do žaludku a do střev a mohla by chybět v jiných svalech – to může mít za následek u lidí s nižším krevním tlakem pocitu na omdlení.

Pomáhá ale i 10 sekund každý den po obvyklé teplé sprše, i tak krátká doba stačí na vyplavení potřebných hormonů a posilování zdraví. Poté je třeba tělo osušit ručníkem a nejlépe prohřát zevnitř díky svalové aktivitě pár poskoky nebo dřepy.



PODPOŘTE SVOJI IMUNITU H2 IMMUNITY DRINKEM!



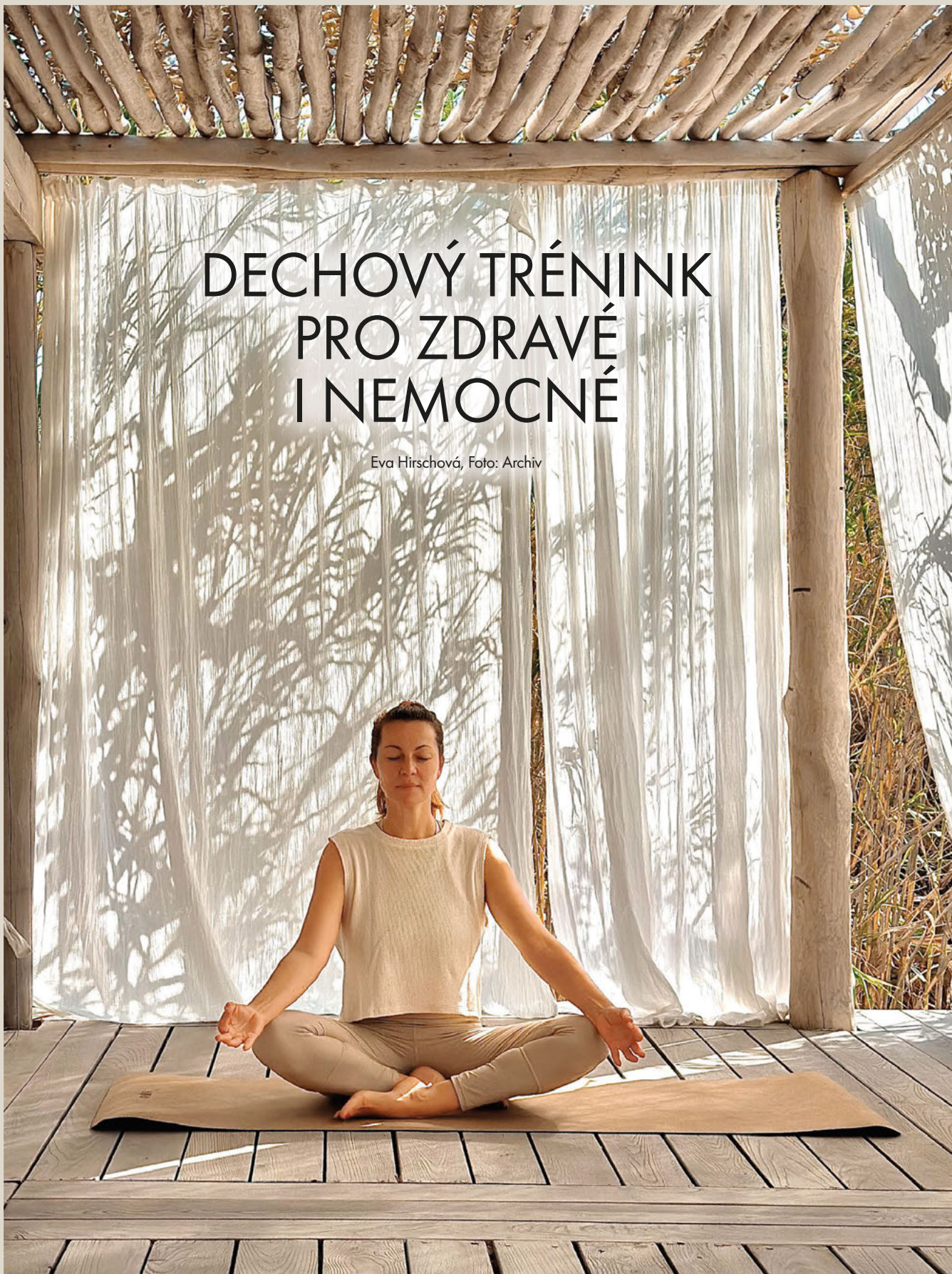
Podpořte zdraví celé rodiny lahodným H2 Immunity Drinkem, který díky vitamínům C, B, kyselině listové, zinku, selenu, výtažkům ze zázvoru a lesklokorky posiluje imunitu a pomáhá chránit před nachlazením. Nápoj je vhodný i pro děti a jeho jahodová příchuť z něj dělá skvělou součást každodenní rutiny na cestě ke zdraví.

Molekulární vodík, jehož přirozenou tvorbu H2 Immunity Drink podporuje v těle, je jedním z nejsilnějších antioxidantů. Účinně chrání buňky před oxidačním stresem, který může způsobit předčasné stárnutí nebo vážné nemoci. Vodík proniká hluboko do buněk a neutralizuje škodlivé volné radikály, čímž přispívá k celkovému zdraví.

Vědecké studie potvrzují, že molekulární vodík je mnohonásobně silnější než vitamin C a koenzym Q10, a díky své selektivní účinnosti chrání tělo před škodlivými radikály, aniž by narušil přirozené procesy. Přidejte H2 Immunity Drink do svého denního režimu a posilte imunitu – svou i vašich dětí!

DECHOVÝ TRÉNINK PRO ZDRAVÉ I NEMOCNÉ

Eva Hirschová, Foto: Archiv



Iloně Mančíkové jóga hodně pomohla
při uzdravování a stále pravidelně cvičí

Nadechnout a vydechnout! Tuhle základní, pro život zcela nezbytnou „činnost“ provedeme každý den minimálně 20 000krát. Přírodou nám danou a zdánlivě zcela jednoduchou „práci“ svalů ale ne vždy a ne každý dělá správně, tedy tak, aby výsledkem byla oksyložená krev a všechny orgány.

„Kdybych měl svá doporučení pro zdravý život omezit jen na jeden jediný tip, řekl bych, ať se naučíte lépe dýchat,“ řekl kdysi americký lékař celebrit a spisovatel a propagátor zdravého životního stylu Andrew Weil. Stále se ale víc mluví o tom, CO dýcháme, než o tom, JAK.

Biologové rozlišují mezi „vnitřním“ a „vnějším“ dýcháním. Vnitřním dýcháním se rozumí chemický proces, který je odborně označován jako buněčné dýchání neboli buněčná respirace. V rámci tohoto procesu se odehrávají chemické reakce, při nichž organické sloučeniny prostřednictvím kyslíku oxidují, a buňky tak získávají energii. To, co pod pojmem dýchání chápe většina z nás, tedy výměna plynů mezi plicemi a krví, při němž do těla vstupuje kyslík a je odstraňován oxid uhličitý, se správně označuje jako vnější dýchání. Vdechovaný vzduch proniká dýchacími cestami, které se větví do čím dál jemnějších větví, průdušnic, průdušek a průdušinek, až se dostává do plicních sklípků, kde dochází k výměně plynů. Vdechování a vydechování je zajišťováno dýchacími svaly. Jejich aktivita závisí na potřebě těla – zatímco v klidu vdechujeme a vydechujeme asi pět litrů vzduchu za minutu, při fyzické námaze se toto množství zvýší až dvacetinásobně.

Rozdýchej vztek i stres

Dýchání je zásadní nejen, máme-li podat nějaký fyzický výkon, a to nejen sportovní. Stejně důležité je i pro psychiku. Ne nadarmo říkáme, že musíme něco „rozdýchat“ nebo „vydýchat“.

„Ke zkoumání správného dýchání mě dovedly velké bolesti zad, které zapříčinila vyhrězlá plotýnka, ale také stres. Studovala jsem proto všechna možná fyzická i psychická cvičení, která by mi ulevila. Vyzkoušela jsem jich mnoho a věřím, že bolesti mě nakonec zbavila právě ta, která se ve velké míře zaměřují právě na správné dýchání,“ svěřuje se pohybová specialistka Zuzana Rybářová, která pořádá workshopy Restart těla, je autorkou projektu 21 dnů proti bolesti zad a stresu, vede živé i online lekce cvičení.

Moje plíce pomáhají

Dýchat pěkně zhluboka uvolněně rozložená na jógamatce čerstvý ranní vzduch byl požitek. Pražská Stromovka byla pro akci „Nadechni se“ ideální místo. Neobvyklou tiskovou konferenci a zároveň i setkání pacientů s rakovinou plic uspořádala nezisková organizace Moje plíce u příležitosti mezinárodního dne rakoviny plic.

„Chceme, aby se co nejvíc lidí dozvědělo o tom, že jedna z nejčastějších rakovin nenapadá jen kuřáky (i když ty především), jaké jsou možnosti jejímu předcházení a hlavně, že pro rizikové skupiny je v ČR jako jedné z mála zemí v EU od ledna 2022 pojišťovny hrazený screening,“ říká Ilona Mančíková, zakladatelka spolku a organizátorka akce. „Nadechni se je seriál akcí věnovaných józe a dechovým cvičením nejen pro onko pacienty po prodělané nemoci, které chce spolek Moje plíce povzbudit k aktivnímu pohybu a rychlejšímu návratu do běžného života, ale i pro pacienty, kteří se na zákrok teprve chystají a potřebují dodat sílu. Akcí se můžou zúčastnit všichni, kteří se zajímají o prevenci a zdravý životní styl,“ píše se na webových stránkách Moje plíce.

Naslouchejme svému tělu

Autorkou textů na webu Moje plíce je zakladatelka neziskovky Ilona Mančíková, podnikatelka v realitách, kterou časopis Forbes zařadil mezi 200 nejvlivnějších žen ČR, a zároveň onkologická pacientka. „Že je něco v nepořádku, jsem zjistila při tréninku běhání do schodů. Nezvykle rychle jsem se zadýchala. Byla jsem tehdy před třemi lety po těžkém covidu a snažila jsem se dostat do formy. Můj trenér mě poslal na postcovidové testy. Nějakou dobu trvalo, než se zjistilo, že stín na plicích je nádor. Díky tomu, že můj přítel trval na dalších vyšetřeních v co nejkratším čase, jsem přišla včas. Malý nádor na levém horním plicním laloku lékaři odstranili, žádné další tkáně nebyly zasaženy, nemusela jsem na ozáření ani na chemoterapii. Za pár měsíců po operaci jsem se cítila téměř zdravá. Ale byla jsem trochu jiný člověk. Změnil se mi pohled na svět, posunuly priority,“ říká Ilona Mančíková.

Svou zkušenost s nemocí, svoje obavy, strach a další negativní emoce teď mění v pozitivum. Spolu s Lucíí Hampejzovou a Robinem Hoškem, kteří stejně jako ona žili zdravě, nekouřili, sportovali, a přesto, v rozporu s obecným přesvědčením, i oni onemocněli rakovinou plic, založila neziskovku Moje plíce. Pomáhají v ní pacientům a jejím blízkým vypořádat se s diagnózou, poskytovat jim emocionální, informační a praktickou podporu, snaží se zvyšovat povědomí o rakovině plic, rizikových faktorech a důležitosti včasné diagnózy prostřednictvím osvětových kampaní. Jednou z nich je i Nekašli na to, která v listopadu, měsíci prevence rakoviny plic, upozorňuje na rizika vzniku nemoci, možnou prevenci a existenci nového programu screeningu plic. Včasná diagnostika je zásadní pro úspěšnou léčbu rakoviny plic, proto toto bezbolestné vyšetření může tisícům lidem zachránit život.

„V dnešní uspěchané době se musíme naučit zastavit se, naučit se naslouchat svému tělu. Právě potíže s dechem jsou častým příznakem rakoviny plic,“ podtrhuje Ilona Mančíková význam dechu, který nejvíc pociťují ti, jimž se nedostává.

Vyprste se!

Novorozeně plácne porodní asistentka po zadečku, dítě se rozbrečí a začne dýchat. Nemusí se to učit, dýchání je automatický proces organismu, na kterém závisí život. Přesto většina z nás nedýchá správně. Zvlášť pro ženy je typické krátké hrudní dýchání. Zapomínáme, že je možné se vědomě nadechnout do celých plic, pustit nádech až do oblasti bránice a třeba i „posílat“ dech na bolavá místa v těle, například do beder nebo kyčelních kloubů. Správné, zdravé a „léčivé“ dýchání ale je možné se naučit a vytrénovat.

Dejme slovo Zuzaně Rybářové: „Je víc typů dýchání, ale to, na kterém se odborníci nejvíce shodují jako na správném a zdravém prospěšném, je brániční, protože hlavním nádechovým svalem je právě bránice. Ta funguje správně do doby, než si sedneme do školních lavic. Pak totiž zpravidla většinu života prosedíme, a to nám změní prodýchatelnost celé břišní dutiny. Funkci bránice v životě pak omezuje také bolest a stres, které mění nastavení našeho těla, protože při obojím se celí jakoby schoulíme. A když se naše bránice zablokuje a stáhne, nemůže fungovat tak, jak by měla. Aktivovat ji ale můžeme jednoduše – tím, že se soustředíme na správné dýchání. Tím ji znovu zaktivujeme a dovolíme našemu tělu, aby se uvolnilo.“

Hrudník nastavený na ‚vyprsení‘ vám možná bude zpočátku dělat problém, nebude se mu chtít klesnout a zrelaxovat. Tady funguje jednoduchá rada: nadechnout se a pomalu ho pouštět dolů. Ramena přitom lehce stáhneme dolů jakoby do zadních kapes u kalhot. Jakmile se naučíme mít zrelaxovaný hrudník, můžeme se pustit do aktivace bránice. Ta se upíná na hrudník, na páteř, souvisí se svaly břicha a měla by mít vždy souhru s pánevním dnem. Jakmile nastavíme dobré fungování bránice, přizpůsobí se její pozici i všechny okolní svaly a jejich souhra zase zaručí správný úpon a pohyb končetin. Při nádechu bránice nejprve stlačí orgány, pak pomůže žebřím rozšířit se dolů a do stran, břišní stěna na to reaguje rozšířením zepředu, z boku i zezadu. Vytvoří se nitrobřišní tlak, který nás od bránice po pánevní dno zpevní do pomyslného válce, a hrudník přitom zůstává zrelaxovaný, ramena se nezvedají, hlava je v prodloužení páteře a temenem jakoby odtlačujeme strop. Vsedě nebo vestoje si to můžete vyzkoušet tak, že si dáte ruce v bok, pod nejspodnější žebra. Palci pak malinko zatlačíte do zadní břišní stěny, ze strany zad. S nádechem své prsty vytlačujete, ty se zvedají – a s nádechem zase klesají. Krásně se do stran rozšiřují žebra i břicho a vy cítíte tento jemný pohyb až v zádech. Zjednodušeně si můžete představit, že máte kolem spodních žebér obruč, kterou zevnitř vyplníme, zvětšíme a vytlačíme ji při nádechu ven. Pokud si chcete nastavit celé tělo, soustřeďte se i na pánevní dno, které zpevníte a zapojíte (mně pomáhá říct si kouzelnou souhlásku G, která vytvoří nitrobřišní tlak od bránice až po pánevní dno a ze všech stran břišní stěny – zepředu, z boku i zezadu). Jakmile takto prodýcháme až do pánevního dna, máme zaručeno správné držení těla, kdy je v neutrální pozici hlava, hrudník i pánev.

Toto jednoduché cvičení doporučuji dělat všem, koho bolí záda. Je to taková první pomoc a funguje naprosto skvěle. A můžete ji provádět i v metru, ve vlaku nebo v autobuse, protože kromě lepšího držení těla nikdo nepozná, že cvičíte...”



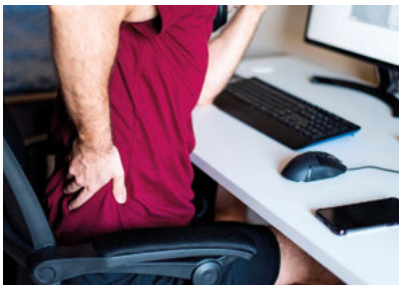
CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,
Foto: archiv firem a Shutterstock



Jak podpořit zdraví svalů a kloubů?

Dalí jste se do pravidelného cvičení a hledáte, čím byste podpořili své svaly a klouby, aby vás po tréninku nebolely a tělo si lépe zvyklo na pravidelnou zátěž? „Podpora zdraví svalů a kloubů je zásadní pro udržení fyzické kondice a aktivního životního stylu, a to zejména s přibývajícím věkem nebo při zvýšené zátěži. Mezi klíčové doplňky stravy, které mohou pomoci s regenerací svalů, posílením kostí a přispět k ochraně kloubů, patří zejména MSM (Methylsulfonylmetan), HMB (hydroxymethylbutyrát), vápník, kloubní výživa, hořčik a Tribulus Terrestris. Každá z těchto látek hraje specifickou roli – od zlepšení pružnosti tkání a snížení zánětu až po podporu svalového růstu a zajištění správné minerální rovnováhy v těle,“ doporučuje nutriční terapeutka Mgr. Kristýna Kubíková.

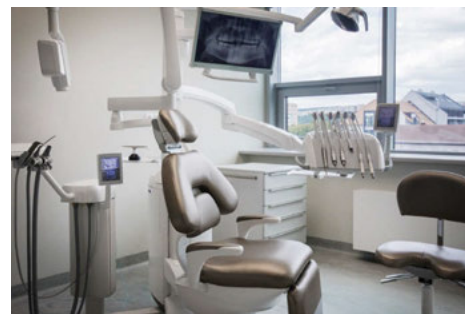


Domácí procházky

Covid se vrací a s ním home office. Má spoustu pozitiv, ale nevyhne se některým negativům. Mezi ně patří bolavá záda, která trápí spoustu lidí i za normálních okolností. Jak se tomuto problému vyhnout a na jaká pravidla bychom při práci z domu neměli zapomínat? Je to jednoduché opáčko: dostatek pohybu (pro chleba do supermarketu pěšky nebo rychlá chůze v domácnosti), kvalitní vybavení pracovního místa (nepřevracet v posteli nebo u kuchyňské linky) a správný posed na kvalitní kancelářské židli.

Záchranná síťka

Pacientkám, které trpí stresovou inkontinencí, je možné pomoci tahuprostou tzv. vaginální páskou. Inkontinenční pásy byly zavedeny do klinické praxe na základě výzkumu mechanismů vzniku stresové inkontinence moči. Syntetické pásy jsou vyráběny z inertního materiálu (stabilní a dobře snášený), nejčastěji polypropylen v podobě jemné síťky. Páska se zavede krátkým řezem v pochvě pod močovou trubici. Při správném provedení zákroku má vysokou úspěšnost a minimum komplikací.



Nepodceňujte zubní kámen

Zubní kámen pacienti často podceňují – sám o sobě totiž nebolí. Přesto může být zdrojem velkých nepříjemností. Jde vlastně o vývojové stádium zubního plaku, což je vrstva zbytků potravy, slin a bakterií, která se hromadí na zubech a v mezizubních prostorech. Je téměř neviditelná a správnou dentální hygienou ji lze odstranit. V případě zanedbané hygieny se plak hromadí a začínou se v něm zachycovat minerální látky ze slin. Kombinace těchto škodlivých faktorů vrcholí právě zubním kamenem. Nejde jen o estetickou záležitost. Zubní kámen je jen začátek, pokračováním může být parodontitida. V takovém případě už není napaden jen samotný zub. Problém prorůstá hlouběji do dásně a pomalu ale jistě začíná infikovat a rozpouštět kost. Oslabená kost není dále schopna pevně držet zub a ten tedy v nejvážnějších případech parodontitidy vypadává.

Vzpomenout si včas



Alzheimerovou chorobou trpí stále více lidí. Nemoc nelze vyléčit, včasná diagnostika ale může její nástup zpomalit. K tomu využívají praktičtí lékaři u pacientů starších 65 let v rámci prevence test na časný záchyt demence, tzv. Mini-cog test. V případě jeho nevládnutí provede praktický lékař podrobnější test mentálních funkcí MMSE a pokud ani ten nedopadne dobře, posílá seniora ke specialistům (neurolog, geriatr, psychiatr apod.), kteří diagnózu upřesní. Praktický lékař pak následně zajišťuje návaznou péči.

PŮVAB KRÁSNĚ ZABALENÝ

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Ještě jste nevymysleli, čím udělat vánoční radost svým nejbližším? Kosmetické sety nikdy nezklamou. Pečlivě jsme prozkoumali vánoční kosmetickou nabídku a vybrali ty nejzajímavější dárkové tipy. Zveme vás k nákupu nanečisto.

Vánoční sady z parfumerií představují sázku na jistotu. Která žena by odolala kosmetice, navíc parádně zabalené? Ani pány takový dárek nezklame, třeba i ty, kteří stále ještě považují parfumerie za obchody výlučně určené pouze něžnému pohlaví.

Něco navíc v každém balíčku

V tomto segmentu je trh velmi dobře zásobený, tržby jsou pro většinu firem nejvyšší za celý rok. Ty se proto snaží přetáhnout nás, své zákazníky, na svou stranu. Nabízejí v satech produkty navíc zdarma, slevy, bonusové dárčky či velmi oblíbené kosmetické taštičky, do nichž rovnou kosmetiku balí. Z konkurenčního boje vycházejí vítězně všichni: výrobci, prodejci i kupující.

Adventní okénka

Hitem na sklonku roku se v posledních letech staly adventní kalendáře. Můžete je darovat na začátku adventu, k Mikuláši, ale ani na Štědrý večer není pozdě. Na rozdíl od čokoládových adventních kalendářů produkty ukryté v těch kosmetických vydrží řadu měsíců. A navíc se po nich netloustne!

Neotálejte

Kamenný obchod, nebo e-shop? Frontám v parfumeriích odzvonilo, kamenné obchody mají stále i další výhody. Kosmetiku si tam můžete očíhat, vyzkoušet. Na druhé straně nákup od počítače je pohodlnější, zvlášť znáte-li značku, pro kterou se rozhodnete. V e-shopech objednávejte raději co nejdříve, v druhé půlce prosince budou pořádně zahlcené.



Vůně, make-up a péče o pleť: nechte se v adventním kalendáři překvapit tím nejlepším od Armani Beauty, GA, cena podle prodeječů

Modrá kosmetická taštička ukrývá hned čtyři praktické produkty, Indulona, 429 Kč



Balíček Hot Style Trio zajistí obdarované ženě dokonalý styling vlasů, Paul Mitchell, 1468 Kč



Sada Luxus hodný královny potěší a omladí dámy se zralou pleť, Nobilis Tilia, 1589 Kč



Kosmetické pecky

Pěstění pleti, dekorativní kosmetika, péče o vlasy i o tělo, to jsou témata speciálních vánočních balíčků završená parfémovými sety. Naše malá ochutnávka ukazuje, že je opravdu z čeho vybírat. V e-shopech, parfumeriích i v lékárnách čekají dárky pro vaše blízké. Produkty koupíte v předvánočním období za výhodné ceny.

Milé čtenářky, milí čtenáři, inspiřte se v naší virtuální parfumerii, ať jsou vaše dárky trefou do středu štědrovečerního terče!



Dárkový set It's never too late Skin & Hair obsahuje trio produktů s aktivními látkami proti vráskám a k tomu šampon a kondicionér s kofeinem, který působí proti řídnutí a slábnutí vlasů, ALCINA, 2500 Kč



Dárek pro novopečenou maminku: v balíčku najde veškerou péči, kterou pro miminko potřebuje, a navíc i hojivý balzám na bradavky, který uleví hlavně v začátcích kojení, Anela, 610 Kč



Dárkový balíček Intensive Pro-Collagen+ nabízí kompletní péči, která pleť revitalizuje, hydratuje a chrání před zimními vlivy, Institut Esthederm, 3799 Kč



Vůně Good Girl a body lotion udělá radost děvčatům každého věku, Carolina Herrera, 2900 Kč



Moments, bohatý a výživný krém na ruce v luxusním balení s vůní pomerančů a čokoládou zajistí okamžitou regeneraci a hydrataci suchých rukou, Alessandro, 940 Kč



Skvělý dárek pro muže: velký box kosmetiky pro (nejen) citlivou pleť, Nivea, 769 Kč



Dárková sada čtyř produktů přinese pánům vůni a radost ve sprše i při holení, Ziaja, 319 Kč



Set značky, která nikdy nezklame: Goddess Eau de Parfum + body lotion, Burberry, 3380 Kč



Advent plný kosmetiky, která pomáhá na cestě ke kráse, i drobných dárců pro radost, Nivea, 1347 Kč



Neviditelný voňavý závoj: L' Eau de Parfum Intense + body lotion, Chloé, 3310 Kč



Vánoční set obsahuje produkty řady ROSELIFT – řešení pro pevnější a plnější pleť, Payot, 2250 Kč

Protivráskový pleťový krém z jasanové mízy Ambra di Sicilia v dóze zpevní pokožku a redukuje vrásky, Vagheggi, 1870 Kč



Vánoční balíček obsahuje parfémovou vodu, aroma svíčku a sprchový krém, Tesori d'Oriente, 350 Kč



Darujte zdraví aneb vánoční pobyt v lázních, v nabídce je např. Relaxační týden nebo Wellness týden, Lázně Luhačovice, cena podle výběru procedur



Vánoční balení obsahuje 3 nejoblíbenější séra, která potěší každou ženu, Astrid, 749,90 Kč



24 produktů v adventním kalendáři nabízí mix nejúspěšnějších kosmetických přípravků značky, SynCare, 1610 Kč



Kosmetická taška se sprchovým gelem, tělovým mlékem, šamponem, tuhým mýdlem a antiperspirantem pro normální a suchou pokožku obsahuje vše, co žena potřebuje k dokonalé péči o pokožku celého těla a vlasy, Dove, 639 Kč



FAnntastická sprchová mléka změní lázeň na nezapomenutelný zážitek, FAnn, 249 Kč



ZÁSADY BEZPEČNÉ JÍZDY

Počet aut na silnicích neustále roste a hustý provoz zvyšuje rizika nehody. Zeptali jsme se proto Marka Kohoutka, instruktora bezpečné jízdy společnosti Autodrom Most, jak jezdit bezpečně, abychom vždy v pořádku dorazili do cíle.

„Základem bezpečné jízdy je jezdit defenzivně. To znamená, že musíte předvídat, co se děje na silnici. Nejčastější krizovou situací, s níž se během jízdy setkáváme, je potřeba razantně brzdit kvůli náhlé překážce viditelné na poslední chvíli. Při našich kurzech proto trénujeme i objízdne manévry, protože když už řidič vidí, že před překážkou nedobrzdí, měl by se umět vyhnout a nebezpečí objet. Samozřejmě má-li k tomu po stranách dostatek prostoru a neohroží-li jiný vůz,“ říká M. Kohoutek.

Jak správně brzdit

Správným postupem při panickém krizovém brzdění je prudce sešlápnout naráz spojku a brzdu. V případě aut s automatickou převodovkou samozřejmě sešlápnete pouze brzdu. „Při panickém krizovém brzdění je důležité, aby byl řidič obeznámen s funkcí systému ABS. Ten se totiž projevuje lidově řečeno ‚kopanci‘, respektive vibracemi, které řidič ucítí v momentě, kdy silně sešlápně brzdu. Nezkoušení řidiči se mohou tohoto pohybu pedálu leknot a mít tendenci buď úplně, nebo alespoň částečně polevit v tlaku nohou do té míry, než vibrace ustanou. To je možná jedna z nejčastějších chyb a důvodů, proč mají auta delší brzdovou dráhu,“ vysvětluje M. Kohoutek.

Systém ABS je přitom součástí základní výbavy i těch „nejlidovějších“ vozů. Také proto Autodrom Most pro své kurzy bezpečné jízdy již devátým rokem využívá konkrétně modely Kia Ceed, jež jsou ideálním vozem pro trénink správného chování za volantem, a to jak svými rozměry a jízdními vlastnostmi, tak výbavou, a představují nejčastější kategorii vozů na českých silnicích.

Vhodně nastavená sedačka

Dalším důležitým faktorem, jenž rozhoduje o účinnosti brzdění, je správně nastavená sedačka. Pokud řidič špatně sedí, tak se

může v kritickém okamžiku, kdy se potřebuje zapřít, v sedačce posunout a ztratit maximální tlak na brzdový pedál. „Často se také stává, že se řidiči plnou silou zaprou do volantu, takže se jejich síla rozloží do rukou a pravé nohy, zatímco oni potřebují co největší sílu právě do nohy na brzdovém pedálu. Při křečovitém držení volantu navíc člověk nemá například cit pro vyhybací manévr anebo pro dořizování při brzdění na rozdílné adhezi. Proto trénujeme v kurzech bezpečné jízdy brzdění na různých adhezních povrchích, aby si řidiči všechny tyto situace vyzkoušeli a naučili se je zvládat,“ podotkl M. Kohoutek.

Jak se vyhnout překážce na silnici?

Vyhýbací manévr používáme vždy, pokud nám někdo vjede nebo vběhne do cesty a nestihneme zastavit vozidlo před překážkou. V případě zvěře je ale vždy nutné vyhodnotit, zda případný střet představuje menší riziko než pokus o vyhnutí se. „V první fázi nastupuje panické brzdění a brzdit musíme po celou dobu vyhybacího manévru, dokud se nevrátíme zpět na svou pravou stranu. Může se stát, že během vyhybacího manévru klesne naše rychlost natolik, že se auto pohybuje velice pomalu. V takovém případě můžeme odbrzdit před jeho dokončením, ale nikdy ne dříve, než auto celým svým objemem mine překážku. Navíc si musíme si být jisti, že vozidlo drží velmi dobře stopu a směr,“ říká M. Kohoutek a upozorňuje, že při práci s volantem by řidič neměl být zbrklý a prudce s ním točit.

„Troufám si říct, že alfou a omegou je správné sledování a vyhodnocení celé situace. Řidič musí mít přehled nejen o překážce, ale i o tom, co je za ní. Pokud ztuhne a bude očima fixovat například pouze nebezpečný objekt v cestě, reálně hrozí, že do něj skutečně najede,“ doplňuje M. Kohoutek.

Autodrom Most spolupracuje s automobilkou Kia už od roku 2015 na zvyšování povědomí široké veřejnosti o bezpečnosti na silnicích. Během té doby bylo na polygonu testováno více než 70 modelů rodiny Ceed, které jsou využívány pro praktickou instruktáž v kurzech bezpečné jízdy. Za tu dobu zde automobily Kia najezdily přes 50 000 kilometrů.



ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (6)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

Jídlo drží tělo a duši pohromadě, říká stará lidová moudrost. V posledních desetiletích ovšem tato moudrost v bohatých průmyslových zemích už neplatí. Mnoho lidí trpí chorobami způsobenými výživou nebo nadváhou a zkracuje si nevhodnými stravovacími návyky život. Přitom naplňovat heslo „Zdravě jíst a zdravě žít“ není vůbec složité. Vhodně naaranžovaná výloha obchodu se zeleninou ukazuje, jak rozmanitá a pestrá v podobách a druzích zelenina je.

V šestém dílu našeho seriálu se zaměříme na vybrané subtropické a tropické druhy zeleniny, které je možné pořídit i v našich obchodech. Z poměrně většího počtu subtropických a tropických druhů zeleniny jsme vybrali následující, které patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti:

Sója luštinatá (*Glycine max*)

Sója luštinatá je jednoletá rostlina z čeledi bobovitých, která je pěstovaná pro klíčky a semena. Za vhodných podmínek může dorůst až do 1,5 m, běžné porosty dorůstají do výšky cca 1 m. Má jednoduché primární listy. Její hlíznatý kořenový systém sestává z hlavního kořenu, z kterého vycházejí postranní kořeny. Lusky jsou rovné nebo lehce zakřivené a dosahují délky od 2 do 7 cm. Semena jsou většinou oválná, ale existují kultivary s plochými či protáhlými semeny.

Sója je považována za jednu z nejstarších kulturních plodin. Pochází ze severní a střední Číny. První zmínky o sóji nacházíme v knihách známých jako „Pen-Cao-Kong-Mu“ datovaných před 2838 lety, kde byla zařazena císařem Šen-Nungem mezi pět posvátných plodin spolu s rýží, pšenicí, ječmenem a prosem. Jako první seznámil Evropu se sójou Engelbert Kämpfer, jenž působil v letech 1690–1692 jako lékař ředitele společnosti Dutch East India na ostrově poblíž Japonska. Ačkoli Japonci svoje kultury hlídali, Kämpfer podplatil strážce a podařilo se mu otrhat rostliny rostoucí podél cesty.

Na konci 18. století poslal Benjamin Franklin semena z Francie do Ameriky. Roku 1829 rostla sója v Cambridge ve státě Ma-

ssachusetts a její pěstování se považovalo za přepych. Henry Ford byl jedním z prvních Američanů, jehož zájem sója vzbudila poté, co rozpoznal její průmyslové možnosti. Říká se, že jedl sóju při každém jídle a v roce 1834 na výstavě „Století pokroku“ v Chicagu pořádal večeři o 16 chodech sójových jídel.

Sója je bohatá na proteiny, které mají vhodné aminokyselinové složení s vysokým podílem esenciálních aminokyselin. Proto jsou sójové výrobky oblíbenou složkou vegetariánské stravy. Sójový olej je bohatý na lecitin a obsahuje mnoho vitamínu E. Další důležité účinné látky jako fosfatidylcholin a inositol působí na uklidnění nervů a zvyšují schopnost soustředění. Sójové boby obsahují nadprůměrné množství železa a draslíku. Sója zajišťuje normální stav bílkovin v organismu, staví vazivové tkáně, ovlivňuje růst buněk a omlazuje. Zabezpečuje zvýšené množství žaludečních šťáv a tím lepší vstřebávání bílkovin, železa a vápníku. Podporuje vylučování tekutin z těla a podporuje hubnutí. Působí protizánětlivě, pomáhá při zrakové únavě a působí preventivně proti nedostatku libida.

Sója rovněž obsahuje některé anti-nutrienty, alergeny s vysokou hladinou fytoestrogenů, které mohou být nevhodné zejména pro děti. Z těchto důvodů nejsou běžné sójové výrobky vhodné pro děti. Vyrábějí se však speciálně formulované výrobky s přidávkou vápníku a vitamínů, které je možné dětem podávat.

Sója má široké použití jako potravina, krmivo pro hospodářská zvířata i jako surovina pro potravinářský a zpracovatelský průmysl. Mezi výrobky ze sóji patří např. tempeh, miso, natto, různé sójové nápoje, jogurty, pomazánky, uzeniny. Používá se dále k výrobě zmrzliny, margarínů, mýdel a barev. Z drcených bobů se vyrábí náhražka mléka, jejich fermentací se připravuje sójová a worcesterská omáčka a tofu.

Fazole mungo (*Vigna radiata*)

Fazole mungo jsou semena rostliny s názvem vigna zlatá, což je teplomilná rostlina z čeledi bobovitých. Jedná se o jednoletou rostlinu pěstovanou pro klíčky a semena. Její malé, asi 5 mm olivově zelené nebo červené fazole připomínají chuť zelený hrášek. Fazole mungo pochází asi z Indie, odkud se rozšířila do

východní a střední Asie, Afriky a nakonec i do Evropy a zbytku světa. Lze ji pěstovat i v České republice. První zmínka o konzumaci naklíčených fazolí mungo pochází z období kolem roku 3000 př. n. l. v Číně. Je zároveň prvním záznamem o klíčcích a výhonech rostlin používaných jako součást potravy člověka.

Fazole mungo mají vysoký obsah sacharidů, bílkovin, vlákniny a vody. Jsou zdrojem draslíku, hořčíku, vápníku, fosforu, sodíku, železa, zinku, kyseliny listové a bílkovin. Z účinných látek obsahují ještě omega 3 a omega 6 esenciální mastné kyseliny, kyselinu pantothenovou, niacin a vitaminy (A, C, E a K).



Fazole mungo člověk konzumuje od nepaměti, a to nejen díky svěží chuti, ale také pro pozitivní účinky na zdraví. Příznivci zdravého stravování je tedy rozhodně mohou zařadit do svého jídelníčku. I když obsahují sacharidy, hladinu cukru v krvi zvyšují jen pozvolna, a jsou proto vhodné i pro diabetiky. Navíc je mohou konzumovat také celiaci (lidé alergičtí na lepek) a žádná negativa nemají pro těhotné a kojící ženy.

Tato zdravá a chutná luštěnina působí kladně na obranyschopnost organismu a na trávicí soustavu. Má totiž pozitivní vliv na vyprazdňování a celkově podporuje trávení. Podporuje i hubnutí, neboť dodává pocit sytosti. Pomáhá rovněž s inhibicí škodlivého LDL cholesterolu, čímž se podílí na prevenci kardiovaskulárních onemocnění.

Povijnice batátová (*Ipomoea batatas*)

Povijnice batátová, někdy také povijnice jedlá, je druh tropické rostliny patřící do čeledi svlačcovitých, jejíž kořenové hlízy jsou známé jako batáty či sladké brambory. Jejich oranžová odrůda se v Severní Americe nazývá jam. Jedná se o popínavou rost-

linu pěstovanou jako jednoletka. Má vytrvalou lodyhu s plazivými stonky a řepovitě ztloustlým kořenem. Listy jsou vejčité trojboké, se srdčitou, až střelovitou bází. Květy jsou poměrně velké a vyskytují se v malých skupinách. Barevnost květů může být rozmanitá, od levandulově modré až po červenofialovou. Plody jsou většinou 1 až 2 chudosemenné kulovité tobolky. Kořenové hlízy jsou přibližně veliké jako pěst, válcovitě vřetenovité a mohou být bílé nebo nachové.

Povijnice batátová neboli sladké brambory pocházejí z Ameriky, z oblasti mexického poloostrova Yucatan a z ústí Orinoka ve Venezuele. V současnosti se s nimi setkáváme po celých tropech. Je to typická plodina zejména v Polynésii, kde se pěstovala již před rokem 1250. Na Nový Zéland se dostala ve 14. století. Kapitán Cook a Sir Joseph Banks ji objevili u Maorů, když roku 1769 přistáli na Severním ostrově. Ve Virginii se pěstuje od roku 1648. Kolumbus ji přivezl do Španělska, kde se její pěstování rozšířilo od poloviny 16. století. Předběhla tak brambory o téměř půl století. Zhruba v té době se přes Kanárské ostrovy dostala do Anglie a v alžbětinské době zde byla konzumována zcela běžně.

Energetická hodnota batátů je asi o polovinu vyšší než u brambor. Hlízy obsahují 70 % vody, 18 % škrobu a 6 % cukru. Jejich sladkou chuť zajišťuje fruktóza, glukóza a sacharóza. Batáty obsahují zvýšené množství karotenoidů, bílkovin, vitamínu A, B6 a C, vápníku, draslíku, železa, nerozpustnou vlákninu, ky-



selinu kávovou, lutein zeaxantin a pektin. Díky obsahu beta-karotenu mají batáty výrazně zářivou barvu. Beta-karoten je silný antioxidant, který působí preventivně proti více druhům rakoviny. Zásluhou vysokého obsahu vitamínu E prospívají lidskému srdci a očím. Batáty obsahují i rostlinné steroly, které snižují hladinu cholesterolu v krvi a váží na sebe karcinogenní látky v zažívacím traktu. Patří mezi nejvýživnější druhy zeleniny a jejich konzumace se doporučuje i při dietách, kdy chceme shodit nějaké to kilo navíc.

OBRANA PROTI VIRÓZÁM I STRESU

V nejhektičtějším období roku, kdy musíme zdárně dodělat to, co nám nachystal končí rok, a s nadějí vstoupit do toho dalšího, bychom měli především zůstat zdraví. Fyzicky i psychicky.

Eva Hirschová, Foto: Archiv firem

Adventní mlsací vláček

Letošní netradiční adventní kalendář Mixit je zároveň dlouhý vláček. Složený samozřejmě jezdí, a navíc si ho obdarovaní můžou obsadit zábavnými cestujícími a ozdobit si ho díky přiloženým samolepkám. Ve vánočním expresu čekají na malé i velké milovníky zdravého mlsání mixifácké stálice, jako jsou müsli, lyofilizované ovoce, jablečné a kokosové chipsy, Mixies, ale také speciální vánoční dobroty jako Vánoční kaše nebo Vánoční Mixitka.



Bramborový salát bez hříchu

Už nemusíte „hřešit“, abyste si pochutnali na majonéze. Britská značka Hunter & Gather Foods je v mnoha ohledech unikátní, protože vyrábí majonézy, omáčky, dresinky a dipy, které sází na kvalitní, zdravé tuky nabitě živinami plus další pro tělo přínosné suroviny. Žádný lepek, žádný přidaný cukr, žádné vycpávky jako dochucovadla, konzervanty. Majonézy Hunter & Gather se hodí do salátů, pomazánek nebo i do teplé kuchyně jako chuťovka k masu nebo do burgerů.



Napijte se vitamínů

Rádi se hýbete? Praktikujete nordic walking v přírodě, nebo si čistíte hlavu běháním? Bez láhve s pitím se neobejdete. Vitaminový funkční nápoj Relax Benefit nejen osvěžuje, ale posiluje také imunitu a dodává energii. Díky 80% podílu ovoce a bez přidaného cukru zakusíte čistou a svěží chuť přírody. Můžete si ho vychutnat ve dvou příchutích – Relax Benefit Jablko & Zázvor s vitamínem C a Relax Benefit Pomeranč & Mango se zinkem, kolagenem a řadou vitamínů (C, A, B6 a B12).



Zahřátí i imunita



Zahřejte své tělo a podpořte imunitu s lahodnými horkými nápoji Maxi Vita, které kombinují přírodní extrakty s vitamíny. Nejen že vás příjemně zahřejí, ale zároveň vám mohou dodat důležité látky pro podporu obranyschopnosti. Vybrat si můžete ze tří druhů – zázvor s příchutí čaje a citronu, echinacea s příchutí černého rybízu a brusinka kanadská s příchutí brusinky a maliny.

Obrana proti virózám

Virózy útočí v tomto období se zvýšenou aktivitou a nakazit se člověk může kdekoliv. Silná obrana organismu je první předpoklad, že vás chřipka či nějaká infekce nesklátí do postele. Podpořte svou imunitu zdravou stravou, dostatečným spánkem a relaxací, pohybem na čerstvém vzduchu... Přidejte i imunitu zvyšující doplňky stravy. Například nový set šumivých vitamínů Revital, který obsahuje kombinaci vitamínů a minerálů posilujících imunitní systém a podporujících energetický metabolismus, zdraví kostí a správnou funkci svalů.



Elixíry z bylinek

Nové elixíry od značky Leros, která již 70 let zpracovává bylinky, představují vyladěné nápoje plné přírodních složek. V nabídce najdete třeba Aperitiv Digestiv, který spojuje devět funkčních bylin a koření a podporuje zdravé trávení, omezuje nadýmání a snižuje únavu, která někdy po jídle nastane. Anti-age elixír Krása je přírodní nápoj pro krásnou pokožku, vlasy a nehty s vysokým podílem rybího kolagenu a kyseliny hyaluronové, které doplňuje bylinný výluh. Odolávat nemocem pomůže i nápoj Odolnost a imunita, spojující silný výluh z bylin s vitálními houbami.



OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

6 ČÍSEL ZA 605 Kč VČETNĚ DPH. CENA 1 VÝTISKU JE 101 Kč (V BĚŽNÉM PRODEJI 111 Kč).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

LIPOZOMÁLNÍ VITAMIN C
V KAPSLÍCH OD ČESKÉ VEGANSKÉ
ZNAČKY BLENDEA, KTERÁ VYRÁBÍ
KVALITNÍ DOPLŇKY STRAVY
A PŘÍRODNÍ KOSMETIKU.

Co dokáže Blendea liposomal vitamin C:

- Lipozomy obalený vitamin C projde trávicím systémem bez poškození, díky čemuž se dokonale vstřebá a nástup jeho účinku je intenzivnější než u řadových vitaminů.
- Podporuje a posiluje celkovou imunitu organismu, chrání před oxidativním stresem.
- Jedná se o kvalitní zdroj vitaminu C, který přispívá k normální a přirozené tvorbě kolagenu v těle.
- Pozitivní účinky má také na kůži, stav zubů, dásní, kloubů a kostí.
- Napomáhá k výkonnějšímu vsřebávání některých látek – například železa, se kterým synergicky působí.
- Stačí jedna kapsle denně.

Proč vsadit právě na lipozomální doplňky stravy?

„Lipozomální doplňky stravy představují moderní a účinný způsob, jak tělu dodat potřebné živiny. Slovo ‚lipozomální‘ pochází z pojmu ‚lipozom‘, což je malá částice složená z lipidových (tuko-



vých) dvojrstev, které obklopují a chrání aktivní látky. Například vitaminy, minerály či jiné živiny,” vysvětluje nutriční terapeutka Mgr. Kristýna Kubíková spolupracující s českou značkou Blendea.

Hlavní výhody lipozomálních doplňků:

● Vyšší vstřebatelnost

Lipozomy chrání aktivní látky před enzymy a trávicími šťávami, což umožňuje jejich lepší absorpci do krve.

● Rychlejší účinek

Díky rychlejšímu vsřebávání se účinky lipozomálních doplňků mohou dostavit rychleji než u běžných forem suplementů.

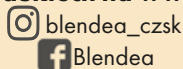
● Menší dávkování

Vzhledem k vyšší účinnosti lipozomálních doplňků může být potřebná dávka k dosažení stejného efektu nižší než u klasických doplňků.

● Menší riziko podráždění

Lipozomální forma je šetrnější k trávicímu traktu, žaludku i střevům, což je výhodné zejména pro citlivější jedince.

Více o produktech na www.blendea.cz



**Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice**

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

Bud'te
v obraze
jen za
605 Kč!



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést úspěšný salon

Krása v digitálním věku: trendy pro tento rok

Probiotika a hubnutí

Jak si vybrat správnou masáž

Oči jako dvě studny

Koření pro zdraví a krásu

Další číslo vyjde

24. ledna 2025

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
Martina Hošková
Vendula Presserová
Štěpánka Strouhalová

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Petrová

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 111 Kč,
roční předplatné 605 Kč včetně DPH,
mimo ČR 42 eur (7 eur za 1 výtisk)

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 můžou
být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně
upraveny a nebudou vám vráceny.

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 21. listopadu 2024

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



VITALNISENIOR.CZ PŘINÁŠÍ INFORMACE Z NÁSLEDUJÍCÍCH OBLASTÍ

- zdraví
- služby
- výživa
- peníze
- recepty
- bydlení
- cestování
- zábava
- a mnoha dalších (nápadů, jak využít volný čas, tipů pro vnoučata, taneční kurzy, přednášky, kurzy vaření, kurzy práce s počítačem a mnoho dalších témat)

SENIORŮ: DOSUD OPOMÍJENÁ CÍLOVÁ SKUPINA SE I V ČESKÉ REPUBLICE HLÁŠÍ O SVÉ MÍSTO NA TRHU

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

Naše motto zní: Vitalitou ke spokojenosti

Posláním portálu [vitalnisenior.cz](http://www.vitalnisenior.cz) je soustředit v jednom kliku informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+. Cílem je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

Portál [vitalnisenior.cz](http://www.vitalnisenior.cz) tak představuje to pravé místo pro společnosti, které chtějí oslovit tuto cílovou skupinu. Nenechte si ujít příležitost prezentovat své značky, produkty nebo služby na rostoucím trhu generace 55+.

CÍLOVÁ SKUPINA PRE-SENIORŮ A SENIORŮ SE PŘEDSTAVUJE

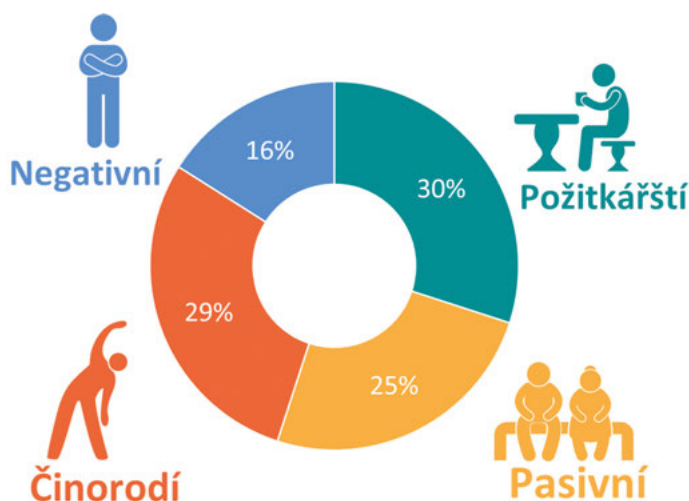
Podíl seniorů v populaci se zvyšuje a bude nadále zvyšovat. Ve věku 55 let mají muži před sebou v průměru více než 22 a ženy více než 27 let života. A většinu této doby prožijí v dobrém zdraví a významná část i v relativně dobré „ekonomické kondici“.

Charakteristické vlastnosti cílové skupiny pre-seniorů:

- 64 % pre-seniorů se chce učit něčemu novému a dozvídat se nové věci
- 29 % si užívá více volného času
- 49 % budoucích seniorů deklaruje, že má na důchod naspořeno
- 50 % chce žít naplno – tady a teď
- 50 % plánuje v důchodu cestovat
- 75 % si přeje, aby je ostatní brali jako sobě rovné

Zdroj: Agentura Ipsos, studie „Pre-seniors 2016“

Segmentace pre-seniorů – populace ve věku 55–65 let



Zdroj: Agentura Ipsos, studie „Pre-seniors 2016“



press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

