

FASHION

ZOOM

JARO
2025

**MÓDNÍ
BIBLE
PRO
JARO
2025**

HEAVENLY

*DETOX
VZTAHU:*

**5 TIPŮ,
JAK OČISTIT
A POSÍLIT
VÁŠ VZTAH!**

99 Kč





VEGA 2.0 MICRONEEDLING: REVOLUCE V OMLAZENÍ PLETI

Nejnovější trend roku 2025 v estetické kosmetice

Microneedling se v posledních letech stal **jednou z nejvyhledávanějších procedur v oblasti estetické kosmetiky**. Důvod je jednoduchý – jedná se o efektivní metodu, která podporuje přirozenou regeneraci pleti a přináší viditelné výsledky. Nyní přichází revoluční novinka od Bruno Vassari – microneedlingové pero Vega 2.0, které posouvá tuto oblíbenou technologii na novou úroveň.

INOVATIVNÍ PŘÍSTUP K OMLAZENÍ PLETI

Vega 2.0 je výsledkem spojení pokročilé technologie a odborných znalostí v oblasti kosmetické péče. Příklad využívá systém LAB TECH, který umožňuje precizní aplikaci mikro Jehliček v kombinaci s vysoce účinnými aktivními látkami.

VÝSLEDKEM JE:

- ✓ Viditelné omlazení a redukce vrásek
- ✓ Sjednocení tónu pleti a redukce pigmentových skvrn
- ✓ Zlepšení textury pleti a minimalizace pórů
- ✓ Intenzivní hydratace a regenerace
- ✓ Zvýšení pevnosti a elasticity pokožky

KLINICKY OVĚŘENÁ BEZPEČNOST

Díky své CE certifikaci je Vega 2.0 bezpečné zdravotnické zařízení vhodné pro kosmetické salony i estetické kliniky. Ošetření je nejen efektivní, ale také časově úsporné – kompletní procedura trvá pouhých 40–60 minut. Precizní mikro Jehličky zajišťují sterilitu a maximální přesnost, čímž minimalizují riziko podráždění a zároveň maximalizují účinnost aplikovaných sér.

PRO KOHO JE MICRONEEDLING VEGA 2.0 VHODNÝ ?

Ošetření s perem Vega 2.0 je **ideální volbou pro široké spektrum kožních problémů**:

- ✓ **Dehydratovaná pleť** – hloubková hydratace a obnova kožní bariéry
- ✓ **Zralá pleť** – podpora tvorby kolagenu, zpevnění kontur obličeje
- ✓ **Vrásky a jemné linky** – vyhlazení vrásek díky posílení dermis
- ✓ **Ochablá pleť** – liftingový efekt a stimulace elastinu
- ✓ **Hyperpigmentace** – redukce pigmentových skvrn
- ✓ **Rozšířené póry** – zlepšení struktury pleti a minimalizace pórů
- ✓ **Jizvy po akné** – vyhlazení a regenerace postižených oblastí
- ✓ **Strie** – redukce a obnova pružnosti pokožky

5 EXKLUZIVNÍCH KONCENTRÁTŮ PRO PERSONALIZOVANOU PÉČI

Kombinace microneedlingového pera Vega 2.0 s vysoce účinnými séry umožňuje **přizpůsobit ošetření individuálním potřebám pleti**:

- ✓ **HYALURON** – Intenzivní hydratace s kyselinou hyaluronovou pro pružnější a svěžejší pleť.
- ✓ **PEPTIDY** – Anti-aging složení s peptidy pro zpevnění kontur obličeje a redukci vrásek.
- ✓ **MULTIVITAMIN** – Komplex vitamínů A, B, C a E pro rozjasnění a ochranu pleti.
- ✓ **VITAMIN C + GLUTATHION** – Silná antioxidační ochrana, sjednocení tónu pleti a redukce pigmentací.
- ✓ **WHITE** – Regulační složky proti nadměrné pigmentaci pro rozjasnění a vyrovnaní tónu pleti.

Díky pokročilé technologii mikro Jehličkování a elektroporace přístroj Vega 2.0 umožňuje hlubokou penetraci těchto koncentrátů, což maximalizuje jejich účinek a zajišťuje dlouhotrvající výsledky.

Microneedling s Vega 2.0 je synonymem moderní estetické péče. Přináší luxusní ošetření s okamžitými výsledky a dlouhodobým efektem.



NAJDETE V PARTNERSKÝCH SALONECH BRUNO VASSARI.

MCARE BEAUTY CONCEPT S.R.O., MARTINSKÁ 360/2, PRAHA

WEB: WWW.BRUNOVASSARI.CZ

TEL.: 774 820 616

LAVY
cosmetics.com®

Kosmetika LAVY září mezi světovými giganty!

6 našich produktů získalo hlavní cenu Global Beauty & Wellness Award v New Yorku!

V konkurenci největších kosmetických značek, jako jsou L'Oréal či Estée Lauder, odborná porota vedená Nadjou Swarovski ocenila naši inovativní péči jako nejúčinnější na trhu.



EXYOL SC
hydratační sérum
s okamžitým účinkem
proti vráskám.

ZÍSKEJTE
SLEVOU
-10%
za registraci na
e-shopu



GEMMA PREVENTevoluční
anti-aging krém, který získal
ocenění za největší inovaci
v boji proti stárnutí.



Kvantová kosmetika vědomí



objednat ZDE



objednat ZDE

K

NATUR

ORIGINAL NATURAL PRODUCT

Wellness
být stále fit



RYZE NATUR

Minulost, přítomnost a budoucnost péče o pokožku a pleť

Co pro vás znamená péče o pokožku, kůži, či pleť?

Samozřejmost, nepostradatelnost, spoustu práce, spoustu problémů, vůbec nic?

Nebo pohodu, vyrovnanost, skvělý pocit, velkou energii, odvahu?

A čeho tím dosáhnete? Parády, nebo zdraví? Zbytečného luxusu, nebo osobní pohody? Ničeho důležitého, nebo pevnou vyrovnanost? Ztráty času, nebo skvělé investice do zdraví a sebe sama?

Pokožka, kůže i pleť je to **NEJDŮLEŽITĚJŠÍ**, co brání naše zdraví před okolním světem, před ataky různých nepříjemných vlivů, které můžou naše tělo oslabit. Je to obal, který má za úkol bezpečně chránit. A když o tento obal nebudete kvalitně pečovat, odpovědi vám budou mnohé zdravotní problémy projevující se svěděním, pálením, vyrážkami, fleky a jinými neduhy na pokožce i pleti. A kdo by chtěl se dívat do zrcadla a vidět to, co není krásné? Jen ten, kdo má málo informací, nebo žádnou motivaci.

Jak je možné dosáhnout krásné, hebké, jemné, zdravé a mladistvě vypadající pokožky, která dodává na sebevědomí a jistotě na každém kroku po celý rok?

Ideálně citlivou péčí **BEZ CHEMIE** na každodenní bázi, protože prevence stojí vaši peněženku mnohem méně, než následná akutní léčba chemickými prostředky. Už jen slovo **AKUTNÍ LÉČBA** vyvolává pocit nejistoty a může mít i nechtěné vedlejší účinky v podobě podráždění něčeho, co bylo do té doby naprosto OK a najednou jste v nekonečném kruhu spousty problémů.

Jeden z nejlepších preventivních prostředků je poctivé, nejlépe přírodní, tuhé mýdlo. Tuhých mýdel najdete spousty druhů od kosmetických, přes úklidové, glycerinové až po přírodní. Jak už z názvu vyplývá, každé z nich má své ideální použití. Nicméně je dobré si vždycky pročíst, na který způsob se dané mýdlo dá použít.

Vzpomínáte na dobu covidovou?

Co doporučovali všichni, opravdu všichni, laici i odborníci na mytí? Samozřejmě **TUHÉ MÝDLO!** A důvod byl jednoduchý. Všichni měli strach, a tak se opírali o základy, které vždycky fungovaly. Jednoduché, léty prověřené a cenově velmi dostupné prostředky. A víte, že tuhé mýdlo pomohlo lidem **PRODLOUŽIT VĚK** až o třetinu?

Dnes jsou přírodní mýdla ve stále větší oblibě, spotřeba každým rokem roste, a to je důvod čím dál většího výběru bylinných receptur, které mají své certifikáty, jsou o poctivé dávce přírodních ingrediencí, doplněné o jemné nedráždivé vůně, s nasekanými bylinkami a hodí se skvěle i jako dárek. Dokonce je na trhu luxusní kousek s pravou **MOŘSKOU PERLOU**, **BALTICKÝM JANTAREM**, či **KAVIÁREM** s přírodní a citlivou péčí, bez silikonů, mikroplastů, a v přírodě naprosto dokonale biologicky rozložitelné včetně papírového EKO obalu. A to už jsou **ORIGINÁLNÍ** dárky, kterými určitě zaujmete a potěšíte jak vzhledem, tak originální a úžasnou vůní.

A díky takovému darčku můžete dosáhnout zdravějšího a mladistvého vzhledu pokožky, která bude fungovat přesně tak, jak má. Tedy bude chránit tělo před všemi neduhy z okolí.

Nyní máte možnost, starat se o **NEJDŮLEŽITĚJŠÍ** část těla a své zdraví, pomocí léty ověřených prostředků za velmi dostupné ceny, a navíc vysoké kvality. Odměnou vám poté bude pohoda, vyrovnanost, odvaha a požitok z každého dne, který navíc bude světlý a jasný. Díky tomu můžete jakékoliv problémy řešit snáze a lépe.

Na www.kpps.cz najdete pestrý výběr přírodních mýdel pro úklid i každodenní hygienu celého těla a vlasů. Navíc zde najdete kousky v **CERTIFIKOVANÉ** kvalitě za nejvýhodnější cenu na trhu. A jako super bonus zjistíte, že jsou **TVRDÉ** a nepatlaží se, což pro vás znamená, že vydrží až třikrát déle!

Přejeme vám hodně zábavy při používání a pohody při výběru. Ať jsou každé vaše dny radostí, jistotou a vírou v to, že je na co se spolehnout.



Energy
a s chutí žít



Facebook: <https://www.facebook.com/kppsnaturcz/>

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

KPPS natur s. r. o., Tošovická 157/7, 742 35 Odry

zooki®

Lipozomální doplňky stravy

Zabalili jsme živiny jako jsou vitamin C, magnézium, ashwaganda, glutathion a jiné do tzv. lipozomů, u kterých bylo klinicky prokázáno, že zvyšují vstřebatelnost až 4x více než běžné doplňky stravy.

Liposomální glutathion
dostupný v kapslích



Ochrana buněk



Energie



Pokožka

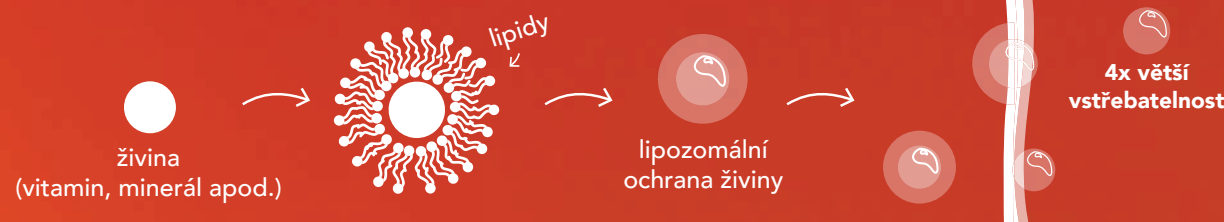


Údržba buněk



Kategorie individuální vitamíny

Nástup účinků = velmi rychlý
až 4x větší vstřebatelnost



Liposomální vitamin C

dostupný v kapslích a tekutý v sáčcích s pomerančovou a melounovou příchutí



Imunitní systém



Energie



Pokožka



Psychologické funkce



"Doplňky na imunitu doporučované lékárníky královské rodiny"
TATLER

Liposomální ashwagandha

dostupná tekutá v sáčcích s příchutí mučenky (passion fruit)



Stres



Spánek



Hormony



Fyzické aktivity



Kategorie spánek

Liposomální magnézium

dostupné tekuté v sáčcích s příchutí ananasu a guavy



Rovnováha elektrolytů



Energie a metabolismus



Svalové křeče



Syntéza proteinů



Kategorie spánek

zooki® Jak to funguje

Zabalili jsme živiny jako je vitamin C dovnitř tzv. lipozomů – jedná se o malinké bublinky, které jsou tvořeny stejným stavebním materiálem jako jsou naše buněčné stěny.

Lipozomy chrání živiny před zničením při průchodu drsným prostředím našeho zažívacího traktu a lépe se také vstřebávají při průchodu přes střevní stěnu a do krevního oběhu, do něhož se vstřebávají ve zvýšeném množství.

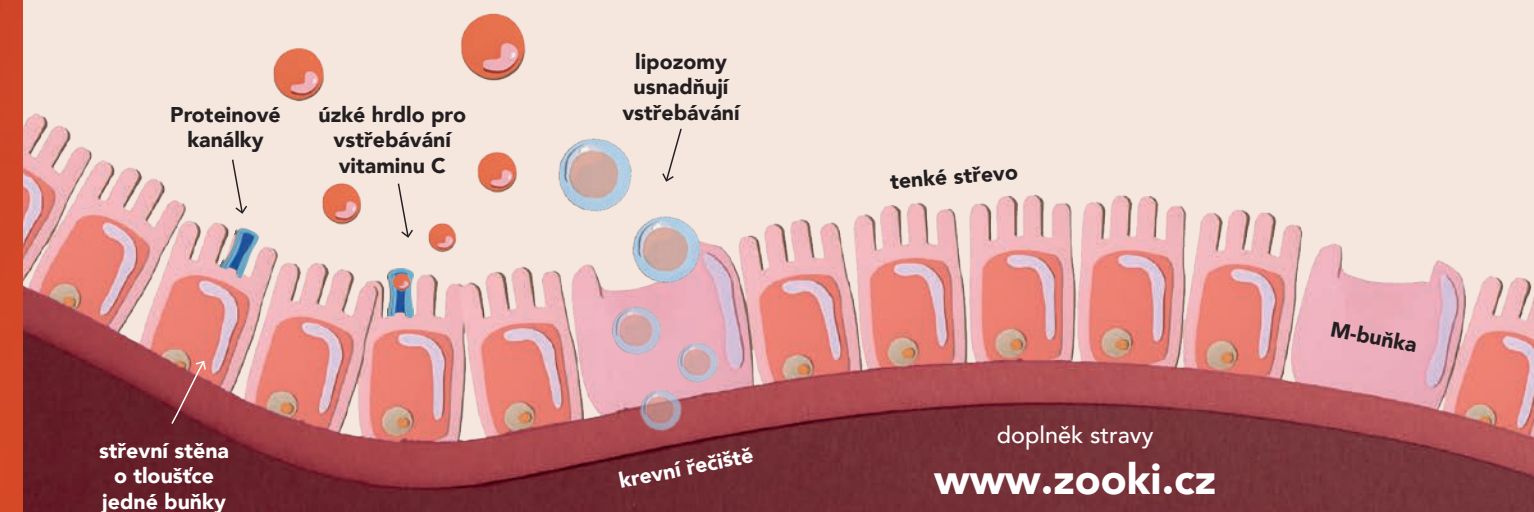
Jak lipozomy zvyšují vstřebatelnost přes střevní stěnu a do krevního oběhu?

1. Spousta doplňků stravy je absorbována střevy tzv. "aktivním transportem" – vaše tělo vynaloží energii na vstřebání živin do krevního oběhu přes tzv. "proteinové kanálky".

2. Naše tělo nemá ve střevech dostatek těchto proteinových kanálků, aby mohlo vstřebávat živiny z doplňků stravy ve vyšších koncentracích, což má za následek, že většina takových živin se vylučuje z těla, aniž by se dostaly do krevního oběhu.

3. Živiny, které jsou ve výrobcích Zooki ošetřeny tzv. mikroenkapsulací lipozomy, jsou vstřebávány přímo přes M-buňky ve střevní sliznici, čímž se obchází potřeba proteinových kanálků, které jsou přesyceny a stávají se tak úzkým hrdlem v procesu absorpce živin.

4. Výsledkem tohoto procesu je, že se do krevního oběhu vstřebá více živin a tyto živiny se tak dostanou do buněk, které je potřebují, místo toho, aby se nevyužité vyloučily z těla.



www.zooki.cz

www.zooki.cz

FASHION ZOOM

STYL

- 18 IDENTITY**
Privítejte novou sezónu v růžových brýlích ve stylu Marshmallow. Inspirujte se rozevlátými sukněmi, nadýchanými šaty a objemnými designovými kabáty.
- 28 MÓDNÍ BIBLE**
Rok 2025 přináší do módy nový dech, kdy zapomeneme na minimalismus a ponoříme se do světa textur, barev a nápaditých stylů.
- 32 SLOW A FAST MÓDA**
V dnešním světě je móda výrazem naší osobnosti, ale zároveň může být i zrcadlem našich hodnot.



INSPIRACE

- 56 ORGÁNOVÉ HODINY**
Orgánové hodiny představují fascinující koncept, který ukazuje, jak jsou vnitřní orgány aktivní během různých úseků dne.
- 68 DETOXIKACE VZTAHU**
Zdravý vztah může být zdrojem emocionální podpory, zatímco toxický vztah může způsobit stres, úzkost, a dokonce i narušit vaše duševní zdraví.

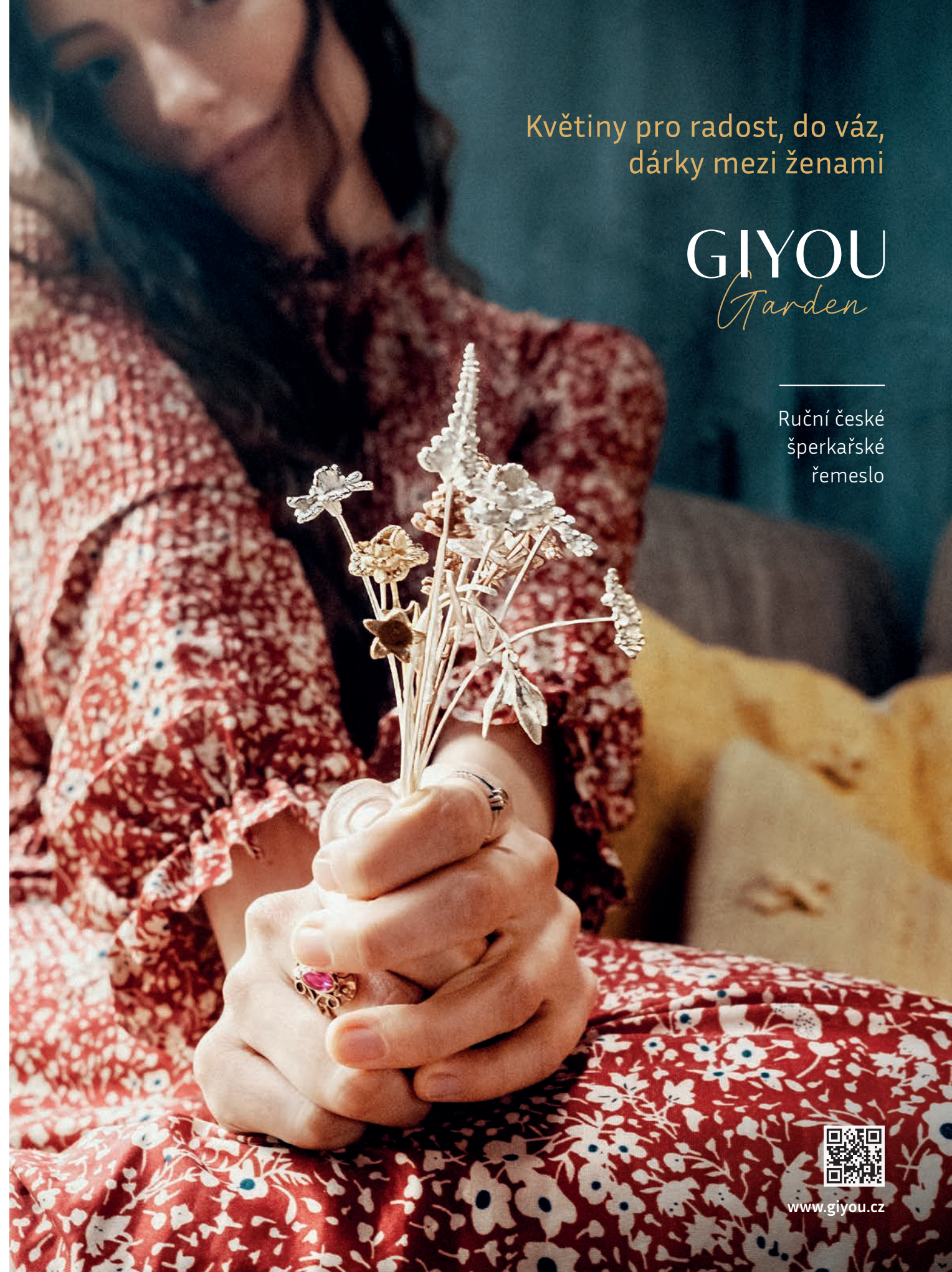
ŽIVOT

- 88 TAJEMSTVÍ KOMUNIKACE**
Jak správně komunikovat, aby vztah prosperoval a přitom si udržoval atmosféru důvěry a respektu?
- 96 PASIVNÍ PŘÍJMY**
Seznamte se s hlavními výhodami získávání pasivního příjmu prostřednictvím majetkových podílů v družstvu.

Květiny pro radost, do váz,
dárky mezi ženami

GIYOU
Garden

Ruční české
šperkařské
řemeslo



www.giyou.cz



FASHION ZOOM

ŠÉFREDAKTORKA

Jana Militká
jana.militka@fashionzoom.cz

MÓDNÍ EDITORKA

Helena Bedrnová

STYLING Adam Josef Poláček

FOTOPRODUKCE Věra Vernerová

PRODUKCE Dana Škodová

ART DIRECTOR Petr Bartoň

JAZYKOVÁ REDAKTORKA Jana Micková

INZERCE Iveta Bezděková
iveta.bezdekova@fashionzoom.cz

Michaela Valdhansová
michaela.valdhansova@fashionzoom.cz

VYDAVATEL

NEW IMAGE PRODUCTION s.r.o.
28. pluku 524/25, 101 00 Praha 10
www.helenabedrnova.com
f helenabedrnova.cz

REGISTRACE

ISSN 3029-7885 (tištěná verze)
ISSN 3029-7494 (elektronická verze)
Evidenční číslo: MK ČR E 24692

ČAS NA DETOX

Vdnešním světě plném neustálého tlaku na výkon je stále důležitější najít si čas na detox. Nejen ten klasický - zaměřený na naše tělo, ale i mentální, psychický detox, který může být klíčem k naší vnitřní rovnováze.

Klasický detox, ať už v podobě odlehčené stravy, očištných dní nebo omezení nezdravých návyků, pomáhá našemu tělu zbavit se toxinů a regenerovat. Je to chvíle pro restart, při které dáváme svému organismu šanci znovu objevit svou přirozenou energii.

Neméně důležitý je ale i psychický detox. Každý z nás někdy zažívá dny, kdy je toho na nás příliš - mnoho myšlenek, emocí, stresu či tlaků z okolí. Právě v těchto chvílích je důležité zastavit se, na chvíli vypnout a dopřát si prostor pro zklidnění mysli.

V tomto čísle jsme zaměřili na téma detoxu v jeho různých formách - jak tělesného, tak i mentálního. Najdete u nás tipy, jak si detox správně naplánovat, jaké benefity vám přinese a také inspiraci, jak do svého života vnést více klidu a rovnováhy.

Dopřejte si čas na sebe - zasloužíte si to.

Přeji vám příjemné čtení a osvěžující chvíle s časopisem Fashion Zoom.

Vaše šéfredaktorka


Jana Militká



TITULNÍ STRANA:

Foto:
Věra Vernerová

Modelka:
Yulia Korenkova

Styling:
Helena Bedrnová

FOTO: Věra Vernerová

Čistě elektrická Kia EV3 s dojezdem až 605 km.



KIA
Movement that inspires

Měsíčně již od
6 650 Kč

Pokud vás dojezd na elektřinu přenesse až na vzdálenost 605 km a technologie rychlého dobíjení mění i vnímání času, pak bude každá cesta všechno, jen ne obyčejná. Objevte nový pohled na svět s čistě elektrickou Kia EV3 a najděte inspiraci všude kolem sebe.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia EV3: 149-162 Wh/km, 0 g/km. Hodnota dojezdu 605 km byla stanovena v souladu se standardizovaným postupem měření EU (metodika WLTP); platí pro vůz vybavený akumulátorovým modulem o kapacitě 81,4 kWh, pohonem zadních kol a 17" koly. Na skutečný dojezd mají vliv různé okolnosti, které mohou reálný dojezd snížit; jedná se např. o individuální styl řízení, rychlost, venkovní teplotu, profil terénu a používání elektrických spotřebičů/zařízení. Reprezentativní příklad financování modelu EV3 58,3 kWh, pohon předních kol, 204 k/150 kW Air s financováním Kia Select; pořizovací cena 899 980 Kč vč. DPH, výše úvěru 494 989 Kč, přímá platba (akontace) 45 % (404 991 Kč); roční úroková sazba 3,99 % p. a., RPSN 11,15 %; měsíční splátka bez pojištění (1.-47. splátka) 6 625 Kč, měsíční splátka s pojištěním (1.-47. splátka) 8 562 Kč, poslední splátka (48.) bez pojištění 242 995 Kč, poslední splátka (48.) s pojištěním 244 932 Kč, poplatek za poskytnutí úvěru 6 300 Kč; počet měsíčních splátek 48; celková částka splatná klientem 653 646 Kč. Pro účely výpočtu RPSN platí: měsíc má 30,4167 dne a rok pak 365 dnů. Roční úroková sazba je platná po celou dobu splácení. Použitá úroková metoda: 30/360. Sjednání havarijního a zákonného pojištění jako součást měsíční splátky je povinné prostřednictvím společnosti ESSOX s.r.o. Pro individualizovanou nabídku financování vč. pojištění se, prosím, obraťte na naše autorizovaná prodejní místa. Doba trvání spotřebitelského úvěru je do data splatnosti poslední měsíční splátky. Nabídka platí do 30. 4. 2025. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.

STYL & KABO 2025

Veletrh Styl & Kabo opět přinesl inspiraci a módní zážitky, tentokrát ve znamení jarní kolekce 2025 od Heleny Bedrnové. Její nové modely okouzlovaly svěžími barvami, precizním zpracováním a neotřelými detaily. Kolekce dokonale zachytila lehkost a eleganci jara, přičemž opět ukázala charakteristický rukopis Heleny Bedrnové, který oslovuje milovníky avantgardní módy.

Foto: EVA MATUŠKOVÁ, JANA MILITKÁ



NÁVRAT SOUTĚŽE MLADÝCH DESIGNÉRŮ OSLNIL BRNO

Styl & Kabo letos přinesly nejen nové kolekce, ale i dlouho očekávanou soutěž Young Top Styl Designer. Mladí soutěžící v ní představili moderní módní trendy, jedinečné nápady a kreativní přístupy k designu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: PETR NOVOTNÝ



NICHE PARFUM No. 3

Helen Bedrnova

helenabedrnova.com

IDENTITY

SPRING 25



Přivítejte novou sezónu v růžových brýlích ve stylu Marshmallow. V kolekci módní návrhářky Heleny Bedrnové najdete sladké tóny něžných pastelů v kombinaci s kontrastními materiály a výraznými siluetami. Inspirujte se rozevlátými sukněmi, ozvláštěnými topy, nadýchanými šaty a objemnými designovými kabáty. Celou kolekci Identity najdete na www.helenabedrnova.com.





„PAMATUJTE SI,
ŽE VAŠI JEDINEČNOST
DEFINUJE VÁŠ
JEDINEČNÝ STYL.“

„KAŽDÝ ODĚV
O VÁS VYPRÁVÍ
JINÝ PŘÍBĚH.
JE NA VÁS,
O ČEM BUDE –
JESTLI O LÁSCE,
O ŠTĚSTÍ NEBO
O ÚPLNÉM
PŘIJETÍ.“





„DOSPĚLOST
ZNAMENÁ
DOSPĚT DO
OKAMŽIKU, KDY
MOUDROST JE
SILNĚJŠÍ NEŽ
POCIT NĚKOMU
NĚCO DOKÁZAT,
MÍT NAD NĚKÝM
PŘEVAHU
NEBO ZVÍTĚZIT
A NECHAT
DRUHÉMU
JEHO ZÁŠŤ
S VĚDOMÍM,
ŽE ON JE NA
SVÉ CESTĚ
V JINÉM ČASE
A PROSTORU,
NEŽ JSTE VY.“

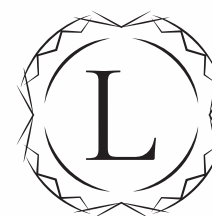


„KDYŽ REZIGNUJETE
NA TRENDY, POSILUJETE
SVOU IDENTITU.“



Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz

FOTO: Věra Vernerová ■ MODELKA: Yulia Korenkova



LABSKY
JEWELLERY

luxusní materiály
dokonalé zpracování
nadčasový design

VYBERTE SI
A OBJEVTE VÍCE Z
NABÍDKY LABSKY
JEWELLERY

www.labskyjewellery.com
[@labskyjewellery](https://www.instagram.com/labskyjewellery)



Klasika v moderním pojetí

OBJEVTE novou definici
nejklasičtějšího šperku na světě:
PERLOVÉ NÁHRDELNÍKY
podle LABSKY jewellery

Vyjádřete Váš styl a osobnost pomocí nádherných
šperků. Elegantní, sofistikované, moderní,
odvážné. Vybírejte svým srdcem a získejte luxusní
nadčasový doplněk na celý život. Tak který bude
ten PRAVÝ pro Vás? A nemusíte zůstat jen u
jednoho...



#jewelleryfitsall

IDENTITA

jako výjimečnost

„Každá bytost je jako umělecký originál,“ říká módní návrhářka Helena Bedrnová, která svou nejnovější kolekcí Identity oslavuje jedinečnost a individualitu. V rozhovoru nám odhaluje, jak vnímá módu jako způsob sebevyjádření, co pro ni znamená věk a co považuje za klíčovou životní lekci, kterou by poradila každé ženě.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Tvoje nejnovější kolekce má název Identity. Proč identita?

Identitu vnímám jako výjimečnost. Každá bytost je jako umělecký originál a každý člověk je něčím výjimečný. Podle mne je velké vítězství, pokud v životě najdeme své talenty a objevíme svou výjimečnost. Protože to nás předurčuje k tomu využít v životě své výjimečné schopnosti. To mi připomíná Alberta Einsteina, když řekl: „Každý je génius. Ale pokud budete posuzovat rybu podle její schopnosti vylézt na strom, bude celý svůj život žít s vědomím, že je neschopná.“

Co pro tebe představuje móda?

Móda pro mě představuje způsob sebevyjádření. Umožňuje nám vyprávět náš příběh podle toho, jak vidíme

samy sebe a dokáže vyprávět i naše představy o sobě, to, co bychom si přály, aby viděl náš okolní svět, ve kterém se pohybujeme. Móda má úžasnou schopnost určit náš status, měnit náladu, ukázat jedinečné části našich osobností v tom nejlepším světle. S módou můžeme být za elegantní dámu, sportovní holku, romantickou vílu, stylovou kočku... atd. Když milujeme módu, móda miluje nás. Je naším největším fanouškem, spojencem na každém našem kroku. Mluví za nás, i když my mlčíme, ať už si to přejeme nebo ne.

Také si myslíš, že věk je jen číslo?

Já se spíše přikláním k tomu, že není důležité, kolik vám je let, ale jak kvalitní život ve svém věku žijete.

Kdybyste měla poradit ženám jen jednu věc, kterou vás život naučil, jaká by to byla?

Celé dětství a dospělost jsem hodně sportovala. Myslím, že sport mě naučil nevzdávat se i ve chvílích, kdy se ne-daří. Když jsem ale v životě procházela „údolím stínů“, naučila jsem se i to, že v některých situacích je velké štěstí určité věci vzdát, jednoduše opustit to, co vás ničí, co vám dlouhodobě bere energii. Takže bych ženám poradila asi toto: „Když máte vizi, tak to nevzdávejte, i když máte strach a nevidíte světlo na konci tunelu, opravdu nikdy to nevzdávejte. Protože jen to je ztraceno, co samy vzdáme. A naopak pokud nemáte vizi, tak to s klidnou duší co nejdříve vzdějte. Jak říká Dale Carnegie: „Bože dej mi vyrovnanost, abych se smířil s věcmi, které nezměním, odvahu změnit věci, které změnit jdou, a moudrost, abych je od sebe rozeznal.“

Tvoje oblíbené motto?

Začni, kde jsi. Použij, co máš. A dělej, co dokážeš. ■



Módní bible pro jaro/ léto 2025

BAREVNÁ EXPLOZE, NÁVRATY DO MINULOSTI I FUTURISTICKÁ ELEGANCE

Rok 2025 přináší do módy nový dech, kdy zapomeneme na minimalismus a ponoříme se do světa textur, barev a nápaditých stylů. Móda je jako nekonečný kruh – stále se mění, ale mnohé trendy se vrací a přetrvávají. Tento rok není jiný. A co je nejlepší? Váš šatník možná už teď skrývá poklady, které vám umožní být šik. Připravte se na kombinaci nostalgie, inovace a moderní eleganci. Tady je přehled hlavních módních trendů roku 2025.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: PETR NOVOTNÝ

1

1. Futuristická elegance (Y3K)

Rok 2025 přináší futuristický styl, který se nese ve znamení metalických tónů, asymetrických střihů a blyštivých detailů. Hitem jsou například cargo kalhoty doplněné kovovými doplňky, které vám dodají moderní vzhled jako z budoucnosti. Tento styl je univerzální a sluší všem věkovým kategoriím.

2. Návrat bohémské elegance

Semiš je zpět! Tento luxusní materiál se objeví ve všech podobách – od dlouhých kabátů po krátké bundičky. Semišové kousky v hnědých, béžových nebo šedých odstínech dodají vašim outfitům hřejivost a texturu. Navíc se skvěle kombinují s boho prvky, jako jsou klobouky nebo široké kalhoty.



3

3. Panenkovský styl

Živé pastelové barvy, boty na platformě a surrealistické doplňky inspirované přehlídkovými moly vás promění v moderní panenku. Tento styl je hravý a zábavný, ale pokud jste dříve narozená, volte raději decentnější kombinace.

4. Baggy džíny opět na scéně

Široké džíny s volným střihem patří k nestárnoucím kouskům a jejich popularita pokračuje i letos. Baggy džíny symbolizují svobodu a pohodlí a snadno je zkombinujete s jednoduchým tričkem nebo oversize svetrem. Přidejte originální výšivky nebo malby, které z nich udělají jedinečný kousek.



5

5. Boho s moderním nádechem

Boho chic se vrací v aktualizované podobě – lehké látky, krajky a rozevláté střihy doplněné koženými bundami nebo vysokými botami. Tento styl působí romanticky a elegantně. Barvy jako krémová nebo světle růžová navíc dodají outfitu jemnost.

6

6. Barvy roku: hnědá, karamelová a krémová

Rok 2025 ovládnou teplé, sofistikované tóny hnědé. Tyto barvy budou dominovat nejen na kabátech a šatech, ale i na doplňcích. Barva roku Mocha Mouse kombinuje univerzálnost s luxusním nádechem a snadno ji zkombinujete například s černou nebo krémovou.

7. Zvířecí potisky

Zvířecí vzory, jako je leopardí, zebří nebo hadí textura, zůstávají populární. Ať už zvolíte drobný detail nebo celý outfit, tyto vzory dodají vašemu vzhledu odvážnost. Nebojte se experimentovat s bundami, kabelkami či botami.

8. Maximalismus 80. let

Návrat do 80. let přináší výrazné barvy, bohaté vzory a přehnané detaily. Objemné sako, perlové náušnice nebo bílé punčochy vám zaručí, že budete vypadat stylově a retro zároveň.



9. Denim na druhou

Denim letos zažívá svou velkou renesanci. Kombinace džínoviny od hlavy po paty je trendy – džíny s džínovou bundou nebo sukní tvoří nenucený, ale moderní vzhled. Tento look podtrhne vaši kreativitu a originalitu.

10. Retro sportovní styl

Sportovní móda 70., 80. a 90. let proniká zpět do ulic. Retro teplákové soupravy, větrovky nebo zářivé bundy vás nejen zahřejí, ale dodají i styl. Pro starší generace jsou vhodnější umírněné barvy, které zachovávají eleganci.

Rok 2025 je o svobodě, kreativitě a odvaze experimentovat. Možná si oblíbíte futuristické prvky, nostalgické vzpomínky na 80. léta nebo panenkovský styl. Ať už si vyberete jakýkoliv trend, nezapomeňte na hlavní pravidlo – móda by měla být zábavou a způsobem, jak vyjádřit sebe sama. ■

OBJEVTE REVOLUČNÍ KOLAGEN S BIOAKTIVNÍMI PEPTIDY BEZ KOMPROMISŮ

Physio Sport

PEPTIDE COMPLEX



V moderním světě zdravého životního stylu, sportu a péče o krásu existuje nespočet kolagenových doplňků. Ale co kdybychom vám řekli, že existuje kolagen, který překračuje všechny standardy a nabízí nekompromisní kvalitu? Seznamte se s **Physio Sport Peptide Complex** – prémiovým mořským kolagenem, který přináší maximální účinek a čistotu. **Investice do zdraví a krásy pro každého, kdo nedělá kompromisy.**

Physio Sport Peptide Complex: Luxusní péče pro krásu a pohyb bez omezení

Physio Sport Peptide Complex je **lyofilizovaný mořský kolagen**, což znamená, že na rozdíl od běžných hydrolyzovaných variant prochází šetrným procesem sušení mrazem. Tento revoluční přístup zajišťuje mnohonásobně **vyšší vstřebatelnost a nižší dávkování** při maximálním efektu.

Díky prémiové receptuře podporuje nejen **zdraví pokožky, vlasů a nehtů**, ale také **kloubů, šlach a celého pohybového aparátu**. Je ideální pro aktivní lidi, sportovce, kteří chtějí být dlouhodobě v pohybu bez bolesti a ty, kteří pečují o své tělo a krásu. **Prevence v podobě doplňků stravy je nejdůležitější pro udržení zdravých kolagenových vláken.** Navíc **urychluje hojení ran**, což ocení jak sportovci, tak lidé po operacích nebo úrazech. Biopeptide Complex má šanci stát se jedním z neúčinnějších nástrojů proti stárnutí ve světě.

Čím je výjimečný?

- **Nejčistší forma rybiho lyofilizovaného kolagenu** – získaného z extraktů z kůží sladkovodních i mořských ryb, které žijí v mírném a teplém klimatu (tolstolobik, amur, losos atlantský). Žádné směsi kolagenů.
- **Vstřebatelnost až z 90 %**.
- **Obsahuje všechny potřebné typy kolagenu:** I a 1, I a 2, I a 3, VI a 3, VII, Prokolagen VIII.
- **Obsahuje revoluční malé signální bioaktivní peptidy**, které podporují regeneraci a obnovu tkání – Biopeptide Complex.
- **Neprošel hydrolýzou** – zachovává si původní strukturu a plnou biologickou hodnotu.
- **Každá denní dávka je chráněná v jednotlivých sáčcích**, což je ideální na cesty, a je chráněn před volnými radikály.
- **Obohacený o účinné složky** – kyselinu hyaluronovou, glukosamin, chondroitin, MSM, extrakt z červené řepy a bromelain.
- **Exkluzivní složení** – kadidlovník pilovitý a lokvát japonský doplňují a obohacují unikátní recepturu.
- **Neobsahuje těžké kovy**, není žádnou směsí kolagenů, neobsahuje nežádoucí příměsi.
- **Doporučovaný lékaři, fyzioterapeuty a luxusními kosmetickými salóny.**
- **Obsahuje přírodní vitamín C** – vstřebávání kolagenu a podpora vlastní tvorby.
- **Výsledky jsou viditelné po 4-6 týdnech**, záleží na startovní pozici.

Physio Sport Peptide Complex získal od poroty v programu Highest Quality International 2022 zlatý emblém Quality International 2022 – výrobek špičkové kvality.

Co ničí kolagenová vlákna?

- Kouření
- Alkohol
- Káva
- Opalování bez SPF

Co říkají ti, kteří Physio Sport Peptide Complex vyzkoušeli?

„Po měsíci užívání jsem si všimla viditelného zlepšení pleti a pevnějších nehtů. Navíc zmizely bolesti kolena při běhu.“ – Veronika, 38 let, milovnice fitness.

„Hodně cestuji a oceňuji, že kolagen je balený v jednotlivých dávkách. Po úraze a rehabilitaci kolena mi pomohl s rychlou regenerací.“ – Michal, 52 let, golfista a lyžař.

„Vyzkoušela jsem mnoho kolagenů, ale Physio Sport Peptide Complex je úplně jiná liga. Cítím se skvěle a vypadám mladší!“ – Klára, 45 let, podnikatelka a milovnice krásy.

Dopřejte si to nejlepší – protože si to zasloužíte!

Nechcete dělat kompromisy v kvalitě? **Vyzkoušejte Physio Sport Peptide Complex a objevte rozdíl.** Luxusní složení, vědecky podložené účinky a maximální účinnost – to vše v jediném produktu. S příchutí citronové trávy, bez rybiho zápachu.

- K zakoupení na: www.peptidykrasa.cz
- Věrnostní program, péče o zákazníky samozřejmostí.
- Ke každé objednávce dárek a další vzorky z nabídky pro péči o pleť.



Slow & fast móda

ROZDÍL, KTERÝ OVLIVŇUJE NAŠI PLANETU I ŽIVOTNÍ STYL

V dnešním světě je móda výrazem naší osobnosti, ale zároveň může být i zrcadlem našich hodnot. Při pohledu na současný módní průmysl se často setkáváme s dvěma zdánlivě protichůdnými pojmy – „fast fashion“ (rychlá móda) a „slow fashion“ (pomalá móda). Ačkoliv obě varianty nabízejí jiné přístupy k oblékání, jejich důsledky sahají daleko za hranice našich šatníků. Jaký je mezi nimi rozdíl a proč byste měla zvážit přechod na pomalou módu?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Rychlá móda: Krása za nízkou cenu, ale jakou cenu skutečně platíme?

Rychlá móda, jak už název napovídá, se zaměřuje na rychlou produkci oblečení za co nejnižší cenu. Inspiraci často čerpá z aktuálních trendů na přehlídkových molech, které jsou okamžitě upraveny a zjednodušeny tak, aby se mohly objevit na pultech obchodů doslova během několika týdnů. Výsledkem je oblečení, které se sice prodává za zlomek ceny designérských originálů, ale jeho kvalita odpovídá nízkým nákladům na výrobu.

Oblečení z rychlé módy je často vyrobené z levných syntetických materiálů, které se rychle opotřebují – a zákazníci namísto opravy či delšího nošení jednoho kousku obvykle sáhnou po novém. Tento přístup ale vytváří spirálu nadměrné spotřeby, která s sebou nese i obrovské environmentální a společenské náklady. Kromě toho, že fast fashion značky využívají levnou pracovní sílu v rozvojových zemích, kde zaměstnanci čelí špatným pracovním podmínkám, jejich výroba také negativně ovlivňuje přírodu. Chemikálie a toxická barviva používané při výrobě znečišťují vodní toky, půdu a v konečném důsledku i naše zdraví.

Pomalá móda: Investice do kvality, která přetrvá

Na opačné straně spektra stojí slow fashion – hnutí, které klade důraz na udržitelnost, kvalitu a etiku. Značky, které



se hlásí k pomalé módě, se zaměřují na výrobu oblečení z přírodních materiálů, které je šetrné k životnímu prostředí a zároveň vydrží dlouhá léta. Cílem pomalé módy není kopírovat krátkodobé trendy, ale vytvářet nadčasové kolekce, které umožní zákazníkům budovat šatník reflektující jejich osobní styl, nikoliv diktát módních časopisů.

Jedním z hlavních důvodů, proč dát přednost slow fashion, je také ekonomická stránka věci. Ačkoliv se na první pohled může zdát, že zaplatit za jeden kvalitní kousek více peněz je drahé, v dlouhodobém horizontu se tento přístup vyplácí. Namísto častého nakupování levného oblečení, které se rychle rozpadne, investujete do oděvů, které vám budou sloužit roky. Tím nejenže šetříte peníze, ale také redukuje množství odpadu, které by jinak skončilo na skládkách.

Etika a odpovědnost: Proč záleží na tom, odkud oblečení pochází

Pomalá móda není jen otázkou kvality, ale také odpovědnosti vůči lidem a přírodě. Zatímco fast fashion často využívá tzv. sweatshopy – továrny, kde zaměstnanci pracují za minimální mzdu v nehumánních podmínkách – slow fashion značky si zakládají na férových pracovních podmínkách a spravedlivém odměňování všech, kdo se na výrobě podílí. Tento přístup nejenže podporuje lokální ekonomiky, ale také zajišťuje, že nikdo při výrobě oblečení netrpí.

Dalším významným aspektem je dopad na životní prostředí. Pomalá móda se vyhýbá používání toxických

látek, upřednostňuje udržitelné materiály, jako je organická bavlna nebo recyklované textilie, a často minimalizuje produkci odpadu. Výsledkem je menší ekologická stopa a větší šance na zdravější planetu pro budoucí generace.

Jak začít s pomalou módou?

Přechod na pomalou módu nemusí znamenat, že okamžitě vyřadíte celý šatník a začnete nakupovat jen drahé značky. Klíčem je změna myšlení. Místo impulzivního nakupování se zaměřte na kvalitu a praktičnost. Vyplatí se vybírat oblečení, které je univerzální, nadčasové a snadno kombinovatelné. Rovněž je důležité naučit se o šatník pečovat – pravidelná údržba a drobné opravy mohou životnost oblečení výrazně prodloužit.

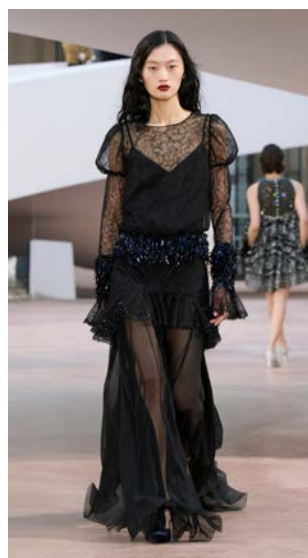
Volba, která něco znamená

Rozhodnutí mezi rychlou a pomalou módou není jen otázkou osobního vkusu, ale také odpovědnosti. Každý kousek oblečení má svůj příběh – od výroby až po váš šatník. Záleží na vás, zda chcete podporovat systém, který ničí planetu a zneužívá lidskou práci, nebo investovat do etické módy, která má smysl. Pomalá móda vám dává příležitost změnit své návyky, zlepšit vztah k oblečení a přispět k udržitelnější budoucnosti. Je to krok, který prospívá nejen vám, ale i světu kolem vás. ■



PAŘÍŽSKÝ FASHION WEEK

Na pařížském týdnu módy pro jaro/léto 2025 představily přední módní domy jako Chanel, Dior, Giorgio Armani nebo Elie Saab své nejnovější kolekce Haute Couture.



Odhalte tajemství zdravých a hustých vlasů s Advanced+ od Hairburst

Trápí vás vypadávání nebo řídnutí vlasů? Existuje více skrytých faktorů, které mohou ovlivnit zdraví vašich vlasů, jako je stres, zánět, oxidační poškození nebo nutriční nedostatky. Hairburst přináší revoluční řešení – Advanced+, holistický doplněk stravy, který díky unikátním patentovaným směsím Trichoburst™ a Folishield™ působí na všechny tyto příčiny.

Proč vybrat Advanced+?

- ✦ **Bojuje proti stresu** – Ashwagandha a antioxidační směs Trichoburst™ snižují hladiny kortizolu a podporují růst vlasů.
- ✦ **Eliminuje záněty** – Folishield™ cílí na záněty v těle, chrání vlasové folikuly a podporuje zdravou pokožku hlavy.
- ✦ **Snižuje oxidační poškození** – Houba reishi a kurkuma s černým pepřem chrání vlasy před volnými radikály.
- ✦ **Doplňuje potřebné živiny** – Obsahuje zinek, biotin, selen a další důležité vitamíny, které podporují růst a hustotu vlasů.

Klíčové složky Advanced+:

- ✦ Kurkuma a černý pepř snižující záněty a oxidační stres
- ✦ Resveratrol, silný antioxidant ochraňující buňky
- ✦ KSM-66 Ashwagandha, která bojuje proti stresu
- ✦ Houba reishi, známá jako elixír nesmrtelnosti
- ✦ Astaxantin, antioxidant s protizánětlivými účinky

Výsledky, které mluví za vše!

Podle tříměsíční studie na 100 ženách viditelně zlepšilo zdraví vlasů více než 88 % uživatelék. Téměř 90 % by si Advanced+ koupilo znovu.

Podpořte své vlasy i tělo holisticky.

Objevte Advanced+ – vaše řešení na cestě ke zdravým, hustým a krásným vlasům!



cz.hairburst.com

LUXURY LIFE

Nová kolekce z dílny módní návrhářky Heleny Bedrnové se nese v duchu lehkosti bytí a něžného snění s příměsí stylového chaosu. Namíchejte si extravagantní koktejl s klasikou a užijte si s novými kousky dotek hebkého luxusu.



„ODĚV A VÁŠ STYL ZA VÁS
MLUVÍ, AŽ UŽ SI TO PŘEJETE
ANEBO NE.“



„LUXUS JE POCIT
CÍTTI SE SKVĚLE
VE SVÉM TĚLE.“

„SEBEVĚDOMÍ NENÍ NIC JINÉHO
NEŽ TO, ŽE BERETE NA VĚDOMÍ,
JAK NA TOM V DANÝ OKAMŽIK JSTE.“





„OBLÉKAT SVÉ EMOCE ZNAMENÁ
NAJÍT ZPŮSOB, JAK BÝT SE SEBOU
V HARMONII.“

Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz

FOTO: Věra Vernerová



„KDYŽ JSEM ZAČAL SKUTEČNĚ MILOVAT SÁM SEBE...“

...dokázal

jsem poznat, že psychická
bolest a utrpení jsou pro mne jen varov-
ným, abych nežil proti své vlastní pravdě. Dnes vím, že
se tomu říká být pravdivý.

Když jsem začal skutečně milovat sám sebe, pochopil jsem, jak moc
druhého zahanbuje, když mu vnucuji svá přání, ačkoli vím, že na to není
vhodná doba ani na to není ten člověk připravený, i kdybych tím dotyčným byl já
sám. Dnes vím, že se tomu říká sebeúcta.

Když jsem začal skutečně milovat sám sebe, přestal jsem toužit po jiném životě a dokázal
vidět, že všechno kolem mě je výzvou k růstu. Dnes vím, že se tomu říká zralost.

Když jsem začal skutečně milovat sám sebe, pochopil jsem, že vždycky a při každé příležitosti
jsem ve správný čas na správném místě a že všechno, co se děje, je správné. Od té doby jsem mohl
být klidný. Dnes vím, že se tomu říká vyrovnanost.

Když jsem začal milovat sám sebe, přestal jsem se okrádat o volný čas a dělat velkolepé plány do
budoucnosti. Dnes dělám to, co mě baví a působí mi radost, co miluji a co potěší mé srdce, dělám to po
svém a svým vlastním tempem. Dnes vím, že se tomu říká poctivost.

Když jsem začal skutečně milovat sám sebe, zbavil jsem se všeho, co pro mě nebylo zdravé. Jídla, lidí,
věcí, situací, a především toho, co mě neustále stahovalo dolů, pryč ode mě samotného. Zpočátku jsem
to nazýval zdravým egoismem. Dnes však vím, že to je sebeláska.

Když jsem začal skutečně milovat sám sebe, přestal jsem chtít mít vždycky pravdu. Tak jsem se
méně často mýlil. Dnes vím, že se tomu říká být prostý.

Když jsem skutečně miloval sám sebe, nechtěl jsem už žít dál minulostí a starat se o svou bu-
doucnost. Teď žiji už jen v tom okamžiku, kde se koná všechno. Tak dnes prožívám každý den
a říkám tomu důkladnost.

Když jsem začal skutečně milovat sám sebe, uvědomil jsem si, že ze mě mé myšlení
může dělat ubohého a chorého člověka. Když jsem však povolal na pomoc sílu
svého srdce, dostal můj rozum významného partnera. Tomu spojení dnes říkám
moudrost srdce.

Nemusím se už obávat sporů, konfliktů a problémů se sebou samým
a s ostatními, protože dokonce i hvězdy se spolu někdy srazí
a vzniknou tak nové světy. Dnes vím, že to je život.“

Charlie Chaplin, 1959

Přírodní italská kosmetika z ostrova Ischia

pro pomoc
při kožních
problémech
a nejen to...



ISCHIA SPA
SALUS PER AQUAM ET HERBAS



Užijte si péči ze Středomoří.
www.ischiakosmetika.cz

INZERCE

GloryStyles

Krásné řasy snadno a rychle

bleskový styl, který
vydrží až 10 dní

Segmentové umělé řasy

- přirozené a komfortní
- dokonale splynou s vašimi vlastními řasami
- vše zvládnete z pohodlí domova
- rychlá proměna pro každou příležitost



Objevte nejen krásné umělé řasy,
ale i další skvělé produkty na
www.glorystyles.cz



SLEVA
10%
KÓD
ZOOM10

KLÍČ K LÁSKYPLNÉMU ŽIVOTU

Láska není pouze o romantických gestech či emocích, ale o hlubokém pochopení, přijetí a vztahu k sobě i k druhým. Zaměříme-li se na lásku v jejích nejrůznějších podobách, můžeme prožít život plný radosti, harmonie a naplnění. Jak o lásce přemýšlí úspěšná podnikatelka Jolana Oertlová? Sdílela s námi svých 5 tipů k životu naplněnému láskou.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

1. Láska začíná u nás samotných

„Miluj bližního svého jako sám sebe.“ Tato věta mi vždy připomíná, že abych mohla milovat ostatní, musím nejprve milovat sebe. Sebeláska není o sobectví, ale o pochopení, že jsme hodni lásky takoví, jací jsme. Pravidelně si připomínám své kvality a učím se odpouštět si chyby. Když jsem v souladu sama se sebou, mohu dávat lásku druhým.

2. UVĚDOMĚNÍ SI LÁSKY KOLEM NÁS

Každý den si uvědomuji, jaké formy lásky mě doprovázejí – od úsměvu blízkých po laskavá gesta přátel. Vděčnost za tyto drobné projevy mě učí oceňovat přítomnost a uvědomovat si, že láska je všude kolem nás, jen je potřeba ji vidět.

„LÁSKA NENÍ O TOM,
CO NÁM DRUZÍ DÁVAJÍ,
ALE O TOM, CO SAMI
DÁVÁME SVĚTU.“



3. Láska je o sdílení a dávání

Láska roste tím, že ji dáváme. Ať už jde o slova podpory, objetí, pomoc nebo prosté naslouchání druhým, každé gesto lásky otevírá prostor pro hlubší propojení. Věřím, že když dáváme lásku nezištně, vrací se nám v nejkrásnějších podobách.

4. Spojení s přírodou jako zdroj lásky

Příroda mě učí nejen klidu, ale také bezpodmínečné lásce. Stromy, květiny, zvířata – všechno kolem nás je projevem lásky k životu. Když se propojuji s přírodou, cítím hlubokou harmonii a připomínám si, že láska je základním principem existence.

5. Láska jako cesta růstu

Láska mě inspiruje k tomu, abych se stále učila, jak být lepším člověkem. Každý vztah, každé setkání nás učí něco nového – ať už o sobě nebo o druhých. Láska mi ukazuje, jak růst nejen ve vztazích, ale i v pochopení toho, co znamená být člověkem. ■

JOLANA OERTLOVÁ Zastupování v celním řízení

- Celní řízení
- Zastupování před celními orgány
- Intrastat: Zpracování obchodních transakcí uvnitř EU
- CBAM reporty
- Audit celních dokumentů

E-mail: jolana.oertlova@ert-clo.cz

 **SOTHYS**
PARIS

NOVÉ TĚLOVÉ
OŠETŘENÍ

DX Body

- Úbytek centimetrů
- Lehčí nohy
- Viditelně krásnější pokožka
- Hluboká relaxace

Nová řada DX Body naplní všechny vaše potřeby s dokonalou účinností!

VIDITELNĚ
ŠTÍHLEJŠÍ SILUETA
UŽ PO JEDNOM
OŠETŘENÍ*



Dopřejte svému tělu péči v rukou profesionálů. Svěřte se do péče odborných kosmetiček Sothys a objevte řadu produktů pro domácí použití. Vytvořte si na míru šitý tělový program s cíleným účinkem na jednotlivé partie pro maximální efekt.

* POTVRZENO CENTIMETRICKÝM MĚŘENÍM
NA 12 OSOBÁCH PO 8 OŠETŘENÍCH:
PRŮMĚRNÉ ZMENŠENÍ OBVODU PASU O 3,17 CM.



www.sothys.cz

EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA

zooki®

Kolagen tekutý v sáčkích

Super silný tekutý mořský kolagen v sáčkích, **klinicky prokázáno**, že zlepšuje hydrataci, elasticitu a jemnost pokožky již během 4 týdnů



Užívejte 1 sáček denně, buď přímo ze sáčku nebo přidejte do vody, džusu, jogurtu či na ovoce



Nástup účinků ≡ velmi rychlý



Hydratace, elasticita a jemnost pokožky



Posiluje vlasy a nehty



Klouby a kosti



Dostupný ve třech skvělých příchutích



Dostupný v množství buď 5.000 nebo 11.000 mg



Hydrolyzovaný mořský kolagen

„V daleko větší míře se vstřebává do organismu“

GG

„Snadné mu podlehnout“

ELLE

„Jeden z nejlepších kolagenových doplňků“

COSMOPOLITAN

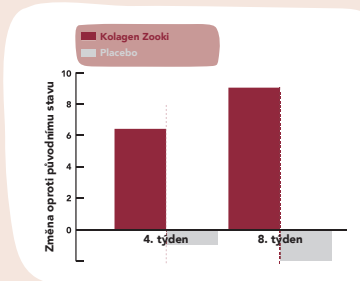
„Kolagen Zooki skvěle chutná“

The Telegraph

www.zooki.cz

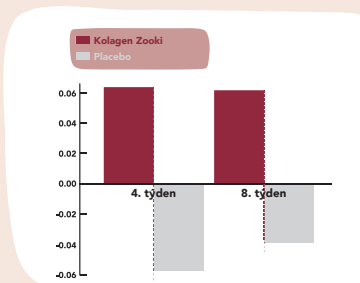
Kolagen zooki® klinická studie

Změny v hydrataci pokožky oproti původnímu stavu - Kolagen vs. Placebo



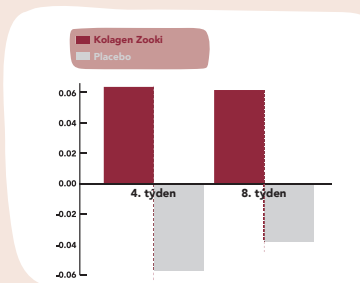
Hydratace pokožky se výrazně zlepšila u těch, co užívali kolagen

Změny v elasticitě pokožky oproti původnímu stavu - Kolagen vs. Placebo



Ti účastníci studie, kteří užívali kolagen zaznamenali výrazné zlepšení elasticity pokožky.

Změna v jemnosti pokožky oproti původnímu stavu - Kolagen vs. Placebo



Uživatelé kolagenu zaznamenali zlepšení jemnosti pokožky



„Užívám Kolagen Zooki 2 měsíce a jsem nadšena z viditelných změn, které jsem zaznamenala prakticky okamžitě. V posledních letech jsem užívala různé druhy kolagenových doplňků a můžu s čistým svědomím prohlásit, že jsem nikdy neviděla takové výsledky jako se Zooki“



- Nicole L



Doplňek stravy
www.zooki.cz

PLEŤOVÉ TONIKUM: NEPOSTRADATELNÝ HRDINA VAŠÍ KOSMETICKÉ PÉČE



Odličovač očního make-upu s hemiskvalanem & extraktem z portulacy

Jemný a účinný odličovač na vodní bázi šetrně vyčistí citlivé oční okolí od veškerých líčidel. Hravě si poradí se všemi druhy očního make-upu včetně voděodolných řasenek,

649 Kč, www.mujsain.cz.



Čisticí mléko s kyselinou hyaluronovou a skvalanem

Šetrné a ultra jemné čisticí mléko pleť dokonale čistí a odličuje, zklidňuje a hydratuje, a to vše díky obsahu kyseliny hyaluronové a rozmarýnového extraktu,

749 Kč, www.mujsain.cz.

Ruku na srdce: Věděla jste, jak důležitou roli hraje pleťové tonikum v péči o vaši pokožku? Tento často opomíjený hrdina by měl být pevnou součástí vaší kosmetické rutiny. Pokud chcete svou pleť opravdu hýčkat a zajistit jí zdravý vzhled, následující řádky jsou určeny právě vám. Poradíme vám, jak dosáhnout dokonale čisté pleti, která je základem pro účinné nanášení dalších pečujících produktů.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV ZNAČKY SAIN®

Správné odličování jako základ

Důkladné čištění pleti je první a nejdůležitější krok v péči o pokožku. Čistá pleť je alfa a omega úspěchu. Sebelepší krém nebude mít na nevyčištěné pleti takový účinek, protože se jeho aktivní látky nedostanou tam, kam by měly. Důkladné odstranění nečistot, make-upu a přebytečného mazu je proto zcela nezbytné. Jak na to? Držte se tří základních kroků.

1. Odličení očí a rtů

Oční make-up a dlouhotrvající rtěnky obsahují vysoce pigmentované složky, které vyžadují speciální odlíčovače. Vyzkoušejte například odlíčovač očního make-upu s hemiskvalanem a extraktem z portulacy, který je dostatečně účinný, ale zároveň jemný k citlivé pokožce očního okolí. Tento produkt nejen účinně odstraní i voděodolné řasenky, ale díky hemiskvalanu a přírodnímu extraktu z portulacy pleť zklidní a zvlhčí. Obsah čtyř typů kyseliny hyaluronové navíc zajišťuje hydrataci a přípravu pleti na další péči.

2. Odličení a čištění celého obličeje

Pro odličení obličeje si vyberte přípravek, který odpovídá typu vaší pleti, nedráždí ji a přitom ji důkladně čistí. Ideálním pomocníkem může být čisticí pleťové mléko s kyselinou hyaluronovou a skvalanem, které zanechává pleť nejen čistou, ale i hydratovanou. Kyselina hyaluronová pomáhá zlepšovat elasticitu pleti, redukuje tvorbu vrásek a udržuje v pokožce vlhkost. Díky skvalanu a přidávku rozmarýnového extraktu přípravek navíc zklidňuje pleť a chrání ji před oxidačním stresem.

3. Odstranění posledních nečistot

A teď přichází na scénu opravdový hrdina péče o pleť – pleťové tonikum. Tento krok je často opomíjen, ale jeho účinky jsou neocenitelné. Po odličení mohou na pokožce zůstat zbytky čisticích přípravků nebo nečistot, které tonikum spolehlivě odstraní. Navíc vyrovnává pH pokožky, hydratuje ji, zklidňuje a připravuje na aplikaci dalších produktů, jako jsou séra či krémy. ■



Tip redakce:

Vyzkoušejte zklidňující a hydratační pleťové tonikum obohacené o čtyři typy kyseliny hyaluronové, které působí ve všech vrstvách pokožky. Obsahuje také Epi-On™ pro regeneraci a posílení kožní bariéry a přírodní extrakt z kůry mandarinek Tangerina, jenž podporuje přirozený lesk pleti, 749 Kč, www.mujsain.cz.

Magnézium v nejúčinnější formě MG Cream

Jedná se o víceúčelový magnéziový krém který využívá účinku magnézia na maximum. Je to urychlovač regenerace v ekologickém balení. Magnézium dodává transdermálně (přes kůži).

Aplikace přímo tam, kde potřebujete.

Rychlý účinek, téměř 100% vstřebatelnost.

Ušetříte žaludek zbytečné zátěže (od bolesti břicha, nevolnosti a průjmu).

Zvýší hladinu hořčíku v těle 5x rychleji než tabletky – potvrzeno studií z Anglie, 2010*. (*3 měsíce používání transdermálního magnézia je srovnatelné s 9-24 měsíci užívání tabletek.)



Krém navíc obsahuje OptiMSM® (organickou síru nejvyšší farmaceutické kvality) pro zvýšení pevnosti kolagenových vláken a 4 bylinné extrakty pro snížení otoků, modřin a zánětů.

Zabraňuje tvorbě modřin (aplikujte ihned po incidentu).

Uleví od pocitu nateklých nohou při dlouhém cestování.

Navrací pokožce pevnost a pružnost.

Na rozdíl od „magnéziových olejů“ **neštípe.**

➤ Krému stačí málo - důležitá je pravidelnost používání. Magnézium je totiž minerál, kterého si naše tělo nedělá zásoby. Při stresu či zvýšené fyzické aktivitě se jeho dostupné množství lehce spotřebuje a začínají se projevat symptomy nedostatku magnézia.

V OKOLÍ JE SÍLA – CO VYZAŘUJEŠ, SE ZRCADLÍ...

Každý den začíná novou šancí. Šancí něco změnit, postavit se sama za sebe a rozhodnout se, jak se budete cítit – nejen dnes, ale i zítra, za měsíc nebo za rok. Možná jste už někdy řekla, že tentokrát začnete jinak. Zdravější snídaně, více pohybu, méně stresu. Jenže realita?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: WWW.ANJOLIE.CZ

Dopoledne sotva držíte oči otevřené, odpoledne vás přepadne nezastavitelná chuť na něco sladkého a večer jste tak vyčerpaná, že jediné, na co máte sílu, je bezmyšlenkovitě scrollovat sociální sítě – samozřejmě s něčím po ruce. Nejprve pár oříšků, potom kousek čokolády, a než si to uvědomíte, je pryč také celý balíček chipsů a možná i zbytky večeře. Tělo je unavené, mysl otupělá a místo odpočinku přichází jen výčitky.

Zatímco sledujete ostatní, kteří vypadají, že to všechno zvládají levou zadní, v hlavě vám běží otázka – kde berou tu energii? Možná je na čase ptát se jinak – co vám bere energii?

Malé hříchy, ale velké následky

Říká se, že na maličkostech nezáleží. Ale co když jsou to právě ty malé, nenápadné návyky, které rozhodují o tom, jestli se cítíte plná energie, nebo sotva přežíváte den? Karamelové latté vás možná na chvíli uspokojí jako milenec, který vám slibuje celý svět, ale o pár hodin později vás nechá vyčerpanou a zklamanou. Je čas vyměnit krátkodobé slasti za něco, co vám skutečně dodá sílu nejen na pár minut, ale na celý den.

Proč jen hasit požár, když můžete zabránit vznícení?

Moderní medicína umí zázraky – o tom není pochyb. Ale co kdybyste nikdy nemusela řešit únavu, špatné trávení nebo opakující se bolesti hlavy? Co když cesta ke skutečnému zdraví nevede přes potlačování příznaků, ale přes naslouchání vlastnímu tělu? Správná výživa, prevence a přirozená podpora organismu nejsou luxusem – jsou základem!

Jak to dělají v Anjolie?

Říká se, že krev nelže. A pokud chcete skutečně pochopit, co se děje ve vašem těle, je na čase podívat se na ni zblízka, a to doslova. Proto v Anjolie používají analýzu kapky krve pod Darkfield mikroskopem. V jediné kapičce se skrývá příběh vašeho zdraví – úroveň zánětu, překyselení, nedostatek živin, toxická zátěž, stav červených krvinek apod. Všechny ty malé, neviditelné signály, které možná už měsíce ignorujete, ale které pomalu rozhodují o tom, jak se cítíte.

A co s tím? V Anjolie nedávají žádné univerzální rady typu „jezte víc zeleniny a méně se stresujte“. Zde jdou přímo k věci, a to pomocí cílených doplňků stravy, postavené na tom, co vaše tělo doopravdy potřebuje. Žádné syntetické látky, žádné neúspěšné pokusy. Jen čistá síla přírody v nejlepší a neúčinnější podobě.

Co když nejste unavená, ale jen vaše játra nestíhají?

Únava, zpomalený metabolismus, zhoršená pleť, slabá imunita – možná nejde o nedostatek spánku, ale o přetížená játra. Jsou totiž hlavním filtrem těla, který zpracovává toxiny, reguluje hormony a ovlivňuje trávení. Každá viróza, léky, špatná strava nebo alkohol je oslabují, a když se k tomu přidá nedostatek klíčových živin, organismus se dostává do začarovaného kruhu.



A právě tady je potřeba, aby nastoupil Andrographis – bylinný poklad, který je 15× silnější než ostropestřec mariánský. Podporuje játra, pomáhá jim regenerovat a udržovat tělo v rovnováze. Protože když správně fungují játra, správně funguje i všechno ostatní.

Játra v rovnováze... A co dál?

Detoxikace je jen polovina příběhu. Tělo potřebuje nejen očistu, ale i ochranu. Znečištěné ovzduší, stres a vyčerpaná strava bombardují buňky volnými radikály, které zpomalují regeneraci a zrychlují stárnutí.

Tady přichází na scénu astaxanthin – nejsilnější přírodní antioxidant, který je až 6000× silnější než vitamín C, až 550× účinnější než vitamín E a až 15× silnější než resveratrol. Chrání buňky, podporuje regeneraci a pomáhá tělu lépe zvládat každodenní stres.

Co zaručeně zabere?

Méně výmluv, více akce. Znáte ten pocit, kdy chcete něco změnit, ale všechno vás brzdí. Proto v Anjolie vytvořili produkty, které opravdu fungují. Žádné placebo efekty, žádné marketingové triky. Jen funkční přírodní látky, které pomohou vašemu tělu dostat se tam, kam patří – do rovnováhy, síly, vitality a krásy.

Nejlepší čas začít je teď!

Ne až v pondělí. Ne až po narozeninové oslavě. Ne až po dovolené. Život nečeká.

V Anjolie ví, že krása a zdraví nejsou otázkou trendu, ale životního stylu. A ten si tvoříte sama. Tak co, jste připravená vzít svůj život do vlastních rukou?

Více informací najdete na www.anjolie.cz. ■

Připravte své tělo na léto bez kompromisů

PROMĚŇTE SVÉ KŘIVKY S EXKLUZIVNÍMI BALÍČKY OD BETTER THAN DIET!

Léto se blíží a s ním i sezóna plavek! V salónu Better Than Diet pro vás připravili exkluzivní balíčky za skvělé ceny, které spojují ty nejúčinnější metody formování postavy a boje proti celulitidě.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: BETTERTHANDIET.CZ



Na jaké procedury se můžete těšit?

1. Lymfodrenáž: Klíč k detoxikaci a štíhlému tělu

Lymfatická masáž pomáhá odplavit toxiny, zmírnit otoky a podpořit spalování tuků. Pravidelné lymfodrenáže jsou ideálním spojencem při hubnutí a mohou vám pomoci získat štíhlejší a pevnější postavu.

2. EMS: Revoluční trénink pro pevnou a vytvarovanou postavu

Elektrická stimulace svalů (EMS) je vysoce efektivní metoda, která aktivuje hluboké svaly a pomáhá spalovat tuky

i zpevnit tělo bez nutnosti dlouhých hodin v posilovně. Skvělé pro ty, které chtějí rychlé výsledky.

3. Zeštíhlující zábaly:

Redukce centimetrů a vyhlazená pleť

Speciální zábaly kombinují přírodní extrakty a termoeffekt pro maximální redukci tuků a vyhlazení pokožky. Jsou ideální při boji s celulitidou a ochablou pokožkou.

4. Maderoterapie: Dřevěná masáž pro dokonalé křivky

Tato speciální technika přírodní masáže dřevěnými pomůckami je vynikající pro formování postavy, redukci celulitidy a podporu lymfatického systému. Výsledkem je pevnější a hladší pokožka.

5. Masáž proti celulitidě: Cesta k hladké a pevné pokožce

Masáž proti celulitidě efektivně rozproudí krevní oběh, stimuluje lymfatický systém a pomáhá vyhladit problematické partie. V kombinaci s ostatními metodami dosáhnete nejlepších výsledků.

Nečekejte na poslední chvíli, začněte s péčí o své tělo teď a užijte si léto v plavkách s radostí! Rezervujte si svou proměnu ještě dnes a využijte výhodné ceny.

Better Than Diet - protože vaše tělo si zaslouží to nejlepší! Více informací najdete na www.betterthandiet.cz. ■

Exkluzivní balíčky pro vaši proměnu

V Better Than Diet připravili kombinované balíčky, které vám pomohou dosáhnout rychlejších a efektivnějších výsledků. Můžete si vybrat:

- **Rychlá proměna** - Kombinace lymfodrenáže a zeštíhlujících zábalů.
- **Pevné a štíhlé tělo** - EMS trénink + maderoterapie.
- **Bez celulitidy** - Masáž proti celulitidě + lymfodrenáž.
- **Kompletní proměna** - Všechny metody pro maximální výsledky.

White Glo®

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ

Sebevědomí vyzařuje zevnitř a nic nezvýší sebevědomí jako zářivý, krásný úsměv

Bělící produkty značky White Glo® patří mezi špičkové produkty pro bezpečné a účinné domácí bělení zubů

V současnosti patří svým složením mezi TOP bělící produkty dostupné na trhu

WHITER 5X TECHNOLOGIES

Dr.Max+ +pilulka Lékárna.cz NOTINO
BENU+ teta ROSSMANN
PROZDRAVÍ.CZ KAKISHOP.CZ ELNINO.CZ Nazuby.cz

f WhiteGloCZ
@ whiteglo_cz

whiteglo.cz

Svěžest a ochrana bez vody

IN BY IN MĚNÍ PRAVIDLA HRÝ V INTIMNÍ PÉČI!



Milé dámy, vážíte si svého pohodlí, svobody a péče o sebe? Pečlivě vybíráte kosmetiku pro svůj obličej, vlasy a tělo? Ale zamyslely jste se někdy, jestli věnujete stejnou pozornost péči o tu nejintimnější část svého těla? Intimní hygiena není jen otázkou svěžesti, ale také zdraví, sebevědomí a každodenního komfortu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: WWW.INBYIN.CARE

Běžné prostředky na intimní hygienu často obsahují agresivní složky, které mohou narušit přirozené pH pokožky, způsobovat suchost nebo podráždění. Možná jste už i vy zažila nepříjemné pocity – po dlouhých cestách, po sportu nebo během náročných dnů.

A co kdyby existovalo řešení, díky kterému byste se mohla cítit svěže kdykoliv a kdekoliv?

Revoluce v intimní péči

IN by IN je inovativní nesmyvatelná emulze, která byla vyvinuta pro ženy, jež nechtějí dělat kompromisy. Čistí, hydratuje a chrání intimní zónu bez nutnosti použít vodu. Stačí nanést malé množství a pokožka zůstane hydratovaná a chráněná po celý den.

Unikátní složení zohledňuje specifika ženské fyziologie. Obsahuje probiotika, olej z jojoby a Sacha Inchi, panthenol a extrakt z heřmánku. Tyto složky udržují přirozenou rovnováhu pokožky, eliminují suchost a zabraňují podráždění.

Ideální řešení pro aktivní ženy

IN by IN je životní styl pro ženy, které jsou neustále v pohybu. Na cestách, po cvičení, v práci nebo během kritických dnů – tento jednoduchý a praktický produkt vám zajistí svěžest kdykoliv a kdekoliv.

Příběh značky: od osobního problému k inovaci

Zakladatelky IN by IN jsou dvě moderní ženy, které dobře znají dynamické tempo života. Neustálé lety, schůzky a tréninky si žádaly praktické řešení, které by jim pomohlo zachovat čistotu a pohodlí v každé situaci.

Tak vznikl nápad na nesmyvatelnou emulzi, která šetrně pečuje o intimní zónu, aniž by narušovala přirozenou rovnováhu pokožky. Ve spolupráci s předními evropskými dermatology a gynekology vytvořily recepturu, která podporuje zdraví pokožky, eliminuje suchost a přináší pocit svěžesti po celý den.

IN by IN prošel testováním v Evropě a stal se nepostradatelným pomocníkem pro ženy, které si cení pohodlí a péče o sebe.

Nový standard intimní hygieny

IN by IN je víc než jen kosmetický přípravek. Je to inovativní přístup, který spojuje bezpečnost, praktičnost a účinnost.

IN by IN – objevte nový rozměr péče. Více na stránkách www.inbyin.care. ■



Vyperte si organismus

DIAMOND YACCA DOCTOR SOVA®

Vyrábí MUDr. Oto Sova, Csc.
33 let výzkumu přírodních saponinů

Doplňek stravy se saponiny,
patentovaná výroba a garance kvality.

www.doktorsova.cz

DIAMOND YACCA doctor sova® je doplňek stravy, není lék a nemá schválené léčivé účinky. Léky předepsané vaším lékařem užívejte dál.

Orgánové hodiny:

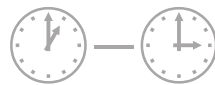
KDY SE TĚLO ČISTÍ, KDY JE NEJLEPŠÍ JÍST SLADKÉ A KDY NEJVÍCE ZABÍRAJÍ LÉKY?



Orgánové hodiny představují fascinující koncept, který ukazuje, jak jsou vnitřní orgány aktivní během různých úseků dne. Tento princip pochází ze staré tradiční čínské medicíny a odhaluje, že životní energie proudí orgány ve dvouhodinových intervalech. Pokud pochopíte, kdy je který orgán nejaktivnější, můžete lépe pečovat o své tělo a zároveň předcházet nemocem.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

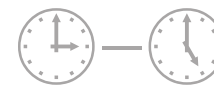
01:00–03:00 Játra pracují na detoxikaci



V tomto čase jsou nejaktivnější játra. Intenzivně se věnují detoxikaci těla a zároveň dochází k tvorbě nové krve. Organismus si žádá hluboký, nerušený spánek, protože mozek je v těchto hodinách méně okysličený. Z tohoto důvodu je nutné být obezřetný u činností, které vyžadují maximální soustředění. Například řízení auta je rizikové kvůli zvýšenému nebezpečí mikrospánku. Také se nedoporučuje studovat – vaše mysl není v tomto stavu dostatečně výkonná, což vede k pomalejším a náročnějším výsledkům. Vyvarujte se jakékoliv zátěže, ať už jde o alkohol, cigarety nebo kofein, které tento proces zbytečně narušují.

Pokud se v těchto hodinách probouzí, pravděpodobně v sobě nesete potlačené emoce, jako jsou hněv, zášť, vztek či agrese. Časté probouzení může také signalizovat problémy se žlučníkem, protože ten úzce souvisí s funkcí jater jako jeho párového orgánu.

03:00–05:00 Plíce čistí tělo



Právě v této době jsou nejaktivnější plíce – hrají klíčovou roli při odstraňování toxinů z těla. Lidé, kteří kouří, nebo ti, kteří trpí astmatem, dýchacími obtížemi či problémy s průduškami, mohou v těchto hodinách zaznamenat výraznější potíže, protože plíce se nyní intenzivně věnují své očištné funkci. Tato fáze je navíc úzce propojena s emocemi, jako je strach či úzkost.

Plíce v této době dosahují svého maxima, a proto by tělo mělo co nejvíce odpočívat. Jestliže se v těchto hodinách často probouzí, zkuste dechová nebo meditační cvičení, která vám pomohou najít klid a obnovit vnitřní rovnováhu. Nezapomínejte také na důležitost udržení tepla – teplé tělo pomáhá plicím lépe zásobovat organismus kyslíkem a podpoří jejich efektivní činnost.

05:00–07:00 Tlusté střevo nastartuje nový den



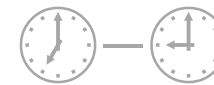
Tlusté střevo hraje klíčovou roli při uvolňování minulosti a zbavování se všeho, co vám již neslouží – a to na všech úrovních. Právě teď je ideální doba dopřát svému tělu i mysli očistu. Vyzkoušejte detoxikační nápoje, jako je vlažná voda s čerstvou citronovou šťávou a špetkou himalájské soli, čistá jablečná šťáva nebo třeba jablečný ocet. Tyto jednoduché přírodní prostředky vám pomohou navrátit pocit lehkosti a rovnováhy.

Emoční připoutanost k minulosti může mít přímý vliv na funkci tohoto orgánu – zadržované emoce se často projeví fyzicky, například zácpou nebo hromaděním toxinů, které se následně mohou projevit i problémy s pleťí.

Proto doporučujeme zařadit do své každodenní péče techniky, které vám pomohou uvolnit mentální a emoční břemena. Skvělým nástrojem může být praxe odpuštění, metoda ho'oponopono nebo jiné metody osobního rozvoje, díky kterým se zbavíte starých traumat a negativních vzorců, jež mohou zatěžovat nejen vaši mysl, ale i tělo.

Podle tradiční čínské medicíny může být užitečné věnovat pár okamžiků česání vlasů – tento jednoduchý rituál údajně napomáhá pročistit mysl a podpořit pocit vnitřního klidu.

07:00–09:00 Žaludek uvítá vydatnou snídani



Ideální chvíle na největší jídlo dne. Váš žaludek je připraven pracovat na plné obrátky a efektivně zpracovávat potravu. Sáhnete po teplých a výživných pokrmecích, zatímco studeným nápojům se raději vyhněte.

Toto období představuje vrchol aktivity vašeho trávení, což z něj dělá nejlepší čas na snídani. Pokud patříte mezi ty, kteří ráno pravidelně jedí, je právě teď ten správný okamžik dopřát si výživnou startovací dávku. Klíčové je doplnit tělu potřebné vitamíny – ideální volbou je proto čerstvé ovoce a zelenina.

09:00–11:00 Slinivka a slezina v nejlepší formě



Nastal čas dopřát si něco sladkého. Vaše tělo je nyní schopné efektivně zpracovat cukry, aniž by je ukládalo do tukových zásob. Zároveň je to také ideální čas na intelektuální činnost – vaše mysl jede na plné obrátky a zvládá i ty nejnáročnější úkoly.

Podle orgánových hodin je právě teď nejvyšší aktivita slinivky a sleziny. Slezina hraje klíčovou roli – přeměňuje živiny z potravy na energii, kterou tělo dokáže skvěle využít. V tomto období se také začínají uvolňovat enzymy podporující trávení, což znamená, že vaše tělo má dostatek síly zvládnout i nejtěžší výzvy dne.

Tato doba je jako stvořená nejen pro práci, ale i pro fyzickou aktivitu. Dejte si ovšem pozor – vyhněte se konzumaci alkoholu, který by mohl tuto harmonii narušit. Zároveň je vhodné věnovat se péči o sebe, ať už fyzické, nebo mentální. Využijte tuto část dne naplno!

11:00–13:00 Srdce potřebuje odpočinek

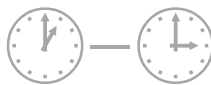


V tuto dobu je nejvíce aktivní srdce, a proto je tato část dne ideální pro klid a odpočinek. Stres srdci neprospívá, a tak je vhodné věnovat čas meditaci, dechovým cvičením nebo jiným relaxačním technikám. Dejte svému tělu šanci doplnit energii a živiny, které srdce neúnavně rozvádí do celého organismu.

Tato doba je také skvělá na lehký oběd. Doporučujeme zvolit snadno stravitelná, vařená jídla, která vás příjemně zasytí, ale nezátíží. Pokud máte možnost, dopřejte si po jídle hodinový odpočinek nebo krátké zdímnutí podpořené šálkem čaje. Vyhněte se náročným aktivitám, a to zejména v případě, že vás trápí problémy se srdcem, krevním tlakem nebo jiná kardiovaskulární onemocnění. Dejte svému tělu prostor, aby pracovalo v harmonii a bez zbytečného tlaku.

13:00–15:00

Tenké střevo zpracovává oběd



Nastává chvíle, kdy tenké střevo dosahuje svého nejvyššího výkonu. V této fázi trávení tělo efektivně odděluje tekutiny od pevného odpadu a maximalizuje proces vstřebávání živin. Pokud jste v průběhu dne nepřijala dostatek tekutin, pravděpodobně se nyní můžete cítit dehydrovaná. Tento čas je ideální nejen pro dokončení trávení, ale také pro fyzickou aktivitu. Zajímavostí je, že v tomto období jsou vaše zuby méně citlivé, což z něj činí skvělou příležitost k návštěvě zubaře.

15:00–17:00

Močový měchýř a fyzická aktivita

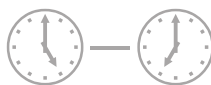


Tělo je nyní připravené na pohyb, takže je skvělý čas na cvičení nebo sport. Pokud si chcete dát kávu, nezapomeňte ji doplnit dostatečným pitným režimem, aby nedošlo k přetížení ledvin.

Toto je doba, kdy je nejvíce aktivní močový měchýř. Močový měchýř ukládá a vylučuje moč. Vyživuje se slanými potravinami. Když je mimo rovnováhu, typické příznaky jsou pálení, inkontinence, kvasinková infekce. V této chvíli je důležité zkusit vypít více tekutin, aby se odstranil filtrovaný odpad. V tuto dobu je také dobré sportovat a pít bylinkové čaje a detoxikační nápoje. Toto je druhý výkonnostní vrchol dne.

17:00–19:00

Ledviny potřebují péči



Toto je doba, kdy orgánové hodiny ukazují na maximální aktivitu ledvin. Plní klíčový úkol – filtrují krev a zajišťují chemickou rovnováhu v těle. Abyste jim tuto práci usnadnila, omezte konzumaci soli, cukru a alkoholu. Tento čas je ideální nejen pro lehkou večeři, ale také pro podporu lymfatického systému a krevního oběhu. Proto zařadte do svého programu procházku, jemnou masáž, protahovací cviky nebo jógu. Nezapomínejte ani na dostatečný příjem čisté vody.

„KDYŽ POCHOPÍME RYTMUS VLASTNÍHO TĚLA, MŮŽEME NAJÍT CESTU K ROVNOVÁZE, ENERGIÍ A HLUBOKÉ VNITŘNÍ POHODĚ.“

19:00–21:00

Osrdečník podporuje vnímavost

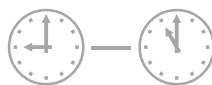


Toto je fáze dne, kdy tělo intenzivně distribuuje všechny klíčové živiny do kapilár a následně ke každé jednotlivé buňce. V tomto období je nejlepší vyhnout se jakékoliv fyzické či psychické námaze nebo stresujícím aktivitám. Místo toho si dopřejte chvíli klidu – věnujte se čtení, poslouchu uklidňující hudby, nebo prosté relaxaci. Tato doba je také ideální pro meditaci a zklidnění mysli.

Máte-li děti, pokuste se je uložit ke spánku ideálně do 19:00. Jinak by mohl jejich organismus zůstat příliš aktivní, což by mohlo vést k neklidu a problémům s usínáním. Toto období je rovněž považováno za příznivé pro intimní chvíle – hodí se jak pro posílení partnerské blízkosti, tak pro plánování početí. Navíc, pokud vás trápí bolest, je právě teď nevhodnější čas na aplikaci léků či mastí, protože jejich účinek bývá v této době nejsilnější.

21:00–23:00

Tři ohřívače chystají tělo na spánek



Nastal čas, kdy vám orgánové hodiny napovídají, že je ideální chvíle uložit se ke spánku. Právě teď je nejvíce aktivní trojitý ohřívač – klíčová součást endokrinního systému, která zajišťuje rovnováhu těla a připravuje zásoby enzymů na nadcházející den. Aby vaše tělo mohlo efektivně obnovit energii a udržet homeostázu, je vhodné v tuto dobu ulehnout k odpočinku.

Důrazně doporučujeme vyhnout se nejen jídlu, ale také všem stimulantům, jako jsou alkohol, kofein nebo cigarety. Stejně tak není vhodné věnovat se sportu nebo jakékoliv fyzické aktivitě, která by mohla narušit přirozený proces uklidnění těla.

V této fázi dne je tělo v ideálním režimu pro regeneraci, proto mu pomozte zklidnit se – vynechte těžká jídla, cigarety i sklenku vína. Místo toho se ponořte do relaxace, přečtěte si knihu nebo si dopřejte chvíli klidu s oblíbenou vůní při aromaterapii. Právě nyní je také nejvhodnější doba k užívání přírodních doplňků stravy, které tělo dokáže nejlépe využít.

23:00–01:00

Žlučník v plné aktivitě



Tato část dne patří žlučníku, který právě dosahuje vrcholu své aktivity. Pokud se v noci často probouzí s nepříjemnými pocity, může to signalizovat jeho přetížení. Proto se večer vyhněte těžkým jídlům a alkoholu, abyste žlučníku i celému organismu dopřála potřebnou regeneraci a zajistila si klidný spánek.

V tuto dobu žlučník intenzivně zpracovává tuky a také emoce, jako je hněv či zášť. Pokud v této fázi bdíte, ztrácíte cennou energii, kterou by vaše tělo jinak využilo k přípravě na nový den.

Žlučník hraje klíčovou roli při ukládání a vylučování žluči, která je nezbytná pro trávení tuků. Pokud máte potíže se žlučníkem, právě v tuto dobu se můžete probouzet. Chcete-li podpořit své tělo a například i usnadnit hubnutí, je důležité v této fázi spát.

Orgánové hodiny poskytují jedinečný pohled na fungování těla a jeho přirozené rytmy. Pochopení těchto cyklů vám umožňuje lépe se přizpůsobit svým potřebám a pečovat o zdraví jak fyzické, tak emoční. Pokud budete respektovat tyto přirozené biorytmy, můžete zlepšit kvalitu spánku, trávení, výkon i regeneraci. Tradiční čínská medicína vám tak nabízí cenné nástroje, jak dosáhnout harmonie a rovnováhy v každodenním životě – ať už skrze správné stravovací návyky, detoxikaci, relaxaci nebo emocionální očistu. Inspirujte se těmito principy a zkuste je postupně zakomponovat do svého života – vaše tělo i mysl vám za to poděkují. ■

INZERCE

Nejstylovější odšťavňovač jara 2025

Chcete jednoduchý způsob, jak zářit zdravím a elegancí?

S odšťavňovačem **Hurom H 400** objevíte nový level zdravého životního stylu. Už žádné kompromisy mezi kvalitou, designem a jednoduchostí použití.

Tento elegantní pomocník do kuchyně nejen že skvěle vypadá, ale díky **pomaloběžné technologii** získáte maximum živin z každé kapky šťávy. Jednodušší už to nebude!

Hurom je světová jednička v odšťavňování a náš nejnovější model **H 400** je vytvořen pro ženy, které chtějí skloubit zdraví s krásou a elegancí. Ať už plánujete jarní detox nebo chcete oslnit přátele skvělými smoothie či šťávami, **Hurom H 400** je tu pro vás. Navíc je snadno čistitelný a jeho nadčasový design se stane ozdobou každé kuchyně.

Využijte tuto exkluzivní nabídku a přidejte se k tisícům spokojených fanoušků Hurom po celém světě.



Teď máte jedinečnou příležitost pořídit si tento luxusní odšťavňovač se slevou 10 % se slevovým kódem FASHION. Platí pouze do 30. 6. 2025, tak neváhejte, zdraví NEPOČKÁ!



Detoxikace krok za krokem:

ZAČNĚTE JARO S LEHKOSTÍ A ENERGIÍ

Připadáte si po zimě unavená, bez energie a s těžkým pocitem v těle? Je čas dát svému organismu nový začátek a očistit ho od škodlivin, které se nahromadily během dlouhých zimních měsíců. Nemusíte držet drastické půsty nebo trávit hodiny v posilovně – stačí pár jednoduchých kroků, které zvládnete i doma. Objevte, jak detoxikace může nastartovat vaše tělo, mysl a přinést vám vitalitu a radost ze života.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Proč je detoxikace tak důležitá?

Detoxikace těla je přirozený proces, během kterého se organismus zbavuje škodlivých látek a toxinů. Ty se do těla dostávají nejen zvenčí (nekvalitní strava, stres, znečištěné prostředí), ale i zevnitř – například jako vedlejší produkty metabolismu. Pokud tělo toxiny neodstraní, mohou zatěžovat játra, ledviny i trávicí systém a způsobovat únavu, špatné trávení, problémy s pokožkou nebo oslabenou imunitu.

KROK 1: Zaměřte se na svůj jídelníček

Prvním a nejdůležitějším krokem detoxikace je změna stravování. Vyřadte z jídelníčku potraviny, které organismus zatěžují – především rafinovaný cukr, alkohol, uzeniny, smažená jídla a fast food. Naopak zařadte potraviny, které podporují očistu těla:

- Listová zelenina a kořenová zelenina (červená řepa, mrkev, ředkev) pomáhají odstraňovat toxiny.
- Luštěniny a celozrnné obiloviny jsou zdrojem vlákniny, která čistí střeva.
- Mořské řasy a superpotraviny jako mladý ječmen nebo chlorella podporují detoxikaci jater.
- Čerstvé bylinky jako petržel, koriandr nebo kopřiva přispívají k očistě ledvin a krve.

KROK 2: Dodržujte pitný režim

Pití dostatečného množství vody je základem každé detoxikace. Ráno začněte dvěma sklenicemi teplé vody s citrónem, která pomáhá nastartovat trávení. Během dne vypijte minimálně 2,5 litru vody, bylinkových čajů nebo čerstvých ovocných šťáv. Vyhněte se slazeným nápojům a nápojům s kofeinem.

KROK 3: Podpořte játra a ledviny

Játra a ledviny jsou klíčovými orgány při detoxikaci. Podpořte jejich činnost přírodními prostředky:

- Kopřivový čaj je skvělý pro podporu vylučování škodlivin.
- Pampeliškové listy ulevují játrům a zlepšují trávení.
- Brusinky jsou ideální pro očistu močových cest.

Připravte se na novou energii

Jarní detoxikace je skvělá příležitost, jak se zbavit zátěže a vykročit do nové sezóny s lehkostí a energií. Vyzkoušejte tyto kroky a sledujte, jak se vaše tělo, mysl i celkový pocit mění k lepšímu. A nezapomeňte – detoxikace není otázkou jednoho dne, ale postupné změny, která vás povede ke zdravějšímu a spokojenějšímu životnímu stylu.



KROK 4: Cvičte a zhluboka dýchejte

Fyzická aktivita stimuluje krevní oběh, okysličuje tělo a podporuje odplavování toxinů. Vyzkoušejte lehké cvičení, jako je jóga, pilates nebo pravidelné procházky na čerstvém vzduchu. Důležité je také hluboké dýchání, které pomáhá okysličit krev a redukovat stres.

KROK 5: Pečujte o svou pokožku

Pokožka je největším detoxikačním orgánem těla. Podpořte její očistný proces pravidelným peelingem, saunováním nebo střídavou sprchou teplé a studené vody. Pomoci mohou také koupele s epsomskou solí, která odstraňuje toxiny a uvolňuje svaly.

KROK 6: Myslete na svou mysl

Detoxikace není jen o těle, ale i o mysli. Vyzkoušejte relaxační techniky, jako je mindfulness, meditace nebo dechová cvičení, které vám pomohou zbavit se stresu. Duševní pohoda je klíčem k úspěšné detoxikaci a celkové harmonii.

KROK 7: Začněte s malými kroky

Nemusíte měnit vše najednou – postupujte malými kroky. Začněte třeba tím, že přestanete pít sladké nápoje, zařadíte více zeleniny do jídelníčku nebo si ráno dopřejete pití vody s citrónem. Každý drobný krok vás přiblíží k lepšímu pocitu ve vlastním těle. ■

5 TIPŮ, JAK ZVLÁDAT STRES A POSÍLIT IMUNITU!

Cítíte se občas vyčerpaná, zahlcená povinnostmi a unavená z nekonečného kolotoče úkolů a očekávání? Život by měl být radostí, nejen seznamem položek, které musíte splnit. Pojdme se společně podívat na jednoduché tipy, které vám pomohou lépe zvládat náročné situace, dodat si energii a cítit se spokojeně každý den.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: WWW.HERBALCULTURE.CZ



Regenerace orgánů – obnova vnitřního zdraví a detoxikace organismu!
Prémiový bezalkoholový extrakt ostropestřce mariánského podporuje přirozenou funkci jater, zdravé trávení a chrání buňky před oxidačním stresem, **500 Kč.**



Power Booster – přírodní energie a výkon na maximum!
Extrémně silný bezalkoholový extrakt kotvičnicku zemního přispívá ke správnému fungování hormonálního systému u mužů i žen, posiluje libido a podporuje imunitu a kardiovaskulární systém, **600 Kč.**

1. Naučte se říkat „ne“ bez výčitek

Naučte se říkat „ne“ – bez výčitek. Vaše energie není nekonečná a není vaším údělem být superhrdinkou pro všechny. Pokud na něco nemáte čas, chuť nebo kapacitu, jednoduše odmítněte. Ušetříte si stres a frustraci a místo toho se můžete soustředit na to, co je pro vás opravdu důležité.

2. Každý den si udělejte malou radost

Život není jen o povinnostech. Dopřejte si každý den něco, co vás potěší – ať už je to šálek dobré kávy, chvíle s knihou nebo klidná procházka. Malé radosti mají velký vliv na vaši psychickou pohodu.

3. Pracujte chytře, ne tvrdě

Zapomeňte na multitasking, který vás často více vyčerpává než přináší výsledky. Soustředte se vždy na jednu věc, dělejte ji naplno a následně si dopřejte pauzu. Kvalitní soustředění a odpočinek umí zázraky – vaše produktivita se zdvojnásobí.

4. Dopřejte si pohyb jako terapii

Nemusíte trávit hodiny v posilovně, abyste se cítila lépe. Stačí pravidelný pohyb – svižná procházka, tanec nebo třeba jóga. Fyzická aktivita pomáhá nejen tělu, ale i psychice. Pomocník v podobě Power Booster vám dodá sílu a vitalitu.

5. Očistěte tělo i mysl

Čas od času dopřejte svému tělu detoxikaci. Skvělým pomocníkem je Regenerace orgánů s výtažkem z ostropestřce mariánského, která podporuje funkci jater, trávení a celkovou vitalitu. Jen pár kapek denně může nastartovat regeneraci unaveného organismu.

Objednejte nyní na e-shopu www.herbalculture.cz. Registrovaní zákazníci mají automaticky 8% zvýhodnění. S kódem FASHIONZOOM získáte dalších 200 Kč! ■

HerbalCulture.cz – Síla rostlin na dosah

V HerbalCulture vyrábí bylinné doplňky stravy dle osvědčených bylinkářských receptur a vždy se snaží o co nejvyšší obsah účinných látek a co nejvyšší kvalitu za dostupnou cenu. S HerbalCulture.cz máte sílu rostlin na dosah.



ZUZANA
HUBNUTÍ • DETOX • KRÁSA
KRAUSOVÁ
WWW.ZUZANAKRAUSOVA.CZ

VALENTUS GLOBAL

se specializuje na výrobu a prodej přírodních a inovativních produktů pro zdraví, wellness a nejmodernější produkty na redukcii váhy. Jejich sortiment obsahuje několik klíčových produktů, které jsou navrženy tak, aby podpořily vaše tělesné a duševní blaho. Přesvědčte se, že zdravý životní styl opravdu chutná. Přírodní, vegan, bez lepek.

TOP PRODUKTY: Europa Joe, Tropical Blast, Berry Blast, Europa Cocoa, Hibernat8, Collgen1000, Sol Roast, T-cleanse, Total Carb Burners, Glukomannan, Menopex...



JUST NAHRIN

Základem filozofie Just a Nahrin je vysoká kvalita výrobků. Začíná pečlivým výběrem těch nejkvalitnějších surovin ze Švýcarska i jiných zemí celého světa (rostliny, rostlinné výtažky, éterické oleje, ovoce, zelenina, koření, vitamíny a minerální látky), které tvoří základ jejich produktů. Jednotlivé ingredience splňují veškeré evropské normy a podléhají několikastupňové kontrole podle přísných kritérií. Dává přednost přírodním vůním a barvivům, produkty distribuuje v obalech z recyklovatelného materiálu. Tím je naplněna hlavní myšlenka společností Just a Nahrin.

TOP PRODUKTY: Tymjáňový krém, Eucasol sprej, olej z 31 léčivých bylin, San active krém, Narosan, Aloe Vivi...

FARMASI

je nejen kosmetická společnost, která se specializuje na výrobu a prodej produktů pro péči o pleť, vlasy a tělo. Jejich sortiment zahrnuje kosmetiku, parfémy, make-up a velmi chutné a účinné doplňky stravy Nutriplus (koktejly, kolageny, vitamíny a další). Farmasi se zaměřuje na kvalitu a inovaci svých produktů, které jsou vyrobeny z přírodních a účinných složek. Jejich cílem je nabízet zákazníkům kvalitní výrobky za dostupné ceny. Není testováno na zvířatech, bez parabenů, bez silikonů.

TOP PRODUKTY: Dekorativní kosmetika, šampóny, masky na vlasy, bělicí pasty na zuby. Výživové doplňky Nutriplus...



DUOLIFE

je společnost zaměřená na zdraví a wellness, která nabízí jedinečné přírodní doplňky s mimořádnou účinností pro podporu zdravého životního stylu. Jejich sortiment zahrnuje doplňky stravy, superpotravy a produkty pro péči o tělo. Každý produkt byl připravený na bázi nejlepších, pečlivě vybraných složek podle zásady synergismu a antagonismu. V každém přípravku jsou 100% přírodní rostlinné složky. Doplňky jsou připravovány pomocí metody IHHP (Inovation Hight Hydrostatic Process). Neobsahují lepek.

TOP PRODUKTY: Den a noc, Vita C, Collagen, Collagen Body Butter, Keratin, My blood, Aloes, Chlorofil, Fiber...



ZUZANA KRAUSOVÁ
+420 777 855 881
obchod@zuzanakrausova.cz
www.zuzanakrausova.cz



Psychický detox

Cítíte vyčerpání, stres nebo ztrátu radosti ze života? Koučka Šárka Sarah Palkosková vysvětluje, co znamená psychický detox, jak poznat signály přetížení a jakým způsobem lze obnovit rovnováhu a energii.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ



Šárko, co přesně znamená psychický detox?

Psychický detox je hluboký proces, který zahrnuje očistu mysli, emocí, těla a prostředí od nahromaděného stresu a toxických vzorců. Nejde přitom jen o krátkodobou úlevu, ale o hlubokou transformaci, která vede k dlouhodobé rovnováze. Vždy se snažím ke svým klientům přistupovat komplexně, protože vše v našem životě je vzájemně propojené – pokud zanedbáváme jednu oblast, ovlivňuje to i ostatní. Proto se při detoxu nezaměřuji pouze na mysl, ale také na tělo, emoce a prostředí, ve kterém člověk žije a pracuje.

Jak poznám, že ho potřebuji?

Naše tělo i mysl nám neustále vysílají signály, které ale často ignorujeme, dokud se neprojeví jako vyčerpání nebo

nemoc. Mezi nejčastější příznaky přetížení patří chronická únava, vnitřní tlak, stres a ztráta radosti, motivace či chuti do života. Mnozí lidé také trpí nespavostí, úzkostí, neklidnou myslí nebo celkovým fyzickým napětím, které se může projevit bolestmi hlavy, zažívacími potížemi nebo ztuhlostí svalů. Varovným signálem je i pocit stagnace, kdy máte dojem, že ačkoliv se snažíte, v životě se nic neposouvá a ocitáte se na místě, odkud nevidíte cestu dál. Pokud na sobě některé z těchto signálů zpozorujete, je důležité zastavit se a zaměřit na to, co vám vaše tělo a mysl chtějí sdělit.

Jaké přínosy má psychický detox v běžném životě?

Klientky mi často říkají, že po detoxu se cítí lehčí, svobodnější a plné energie. Psychický detox totiž přináší nejen hlubší klid a vyrovnanost, ale také fyzickou úlevu – mizí bolesti, napětí a únava. Harmonický stav se navíc promítá i do vztahů, protože když jste v souladu sama se sebou, pozitivně to ovlivňuje i vaše okolí. Dalším významným přínosem je jasnější směr v životě – klientka si najednou uvědomí, co opravdu chce, necítí se ztracená a lépe se rozhoduje. Jakmile se uvolní staré vzorce a očistí různé oblasti života, začne se přirozeně dařit ve všech aspektech – od zdraví přes práci až po vztahy

Jak si mohu udržet po detoxu stav rovnováhy?

Klíčem je pravidelná prevence a vědomá péče o sebe. Každý den je důležité najít si alespoň chvíli na zastavení, zklidnění a propojení se sebou – stačí deset minut vědomého dýchání nebo krátká meditace. Neméně podstatné je neustále pracovat s emocemi a nenechat stres narůstat do nezvladatelné míry. Velkou roli hraje také pravidelné děláni věcí, které vás opravdu nabíjejí a přinášejí radost. Tyto malé kroky vás mohou udržet v rovnováze a zabránit návratu do stresového kolotoče. ■

Tipy Šárky Palkoskové na psychický detox:

- Každé ráno si věnujte pár minut na hluboké dýchání – stačí deset vědomých nádechů a výdechů pro zklidnění mysli.
- Večer si napište tři věci, za které jste vděčná, a přesměrujte pozornost na to pozitivní.
- Omezte sociální sítě a digitální svět, ideálně dvě hodiny před spaním, abyste si nevyčerpávala mysl.
- Zbavte se věcí, které vám už neslouží – očista prostoru má velký vliv na vaši energii.
- Dopřejte si alespoň jednou týdně den bez povinností, kdy děláte pouze to, co vás těší a naplňuje.

DENNÍ A NOČNÍ RITUÁL PRO DOKONALOU PLEŤ S ANNA BRANDEJS A MEDIK8



Medik8

ANNA
BRANDEJS®

k dostání na www.annabrandejs.cz

Mindfulness

JAKO SOUČÁST DETOXU



Detoxikace těla je často spojována s očistou organismu, zdravou stravou a zvýšeným pitným režimem.

Ale co naše mysl? Ve světě plném stresu, spěchu a neustálého přísunu informací je právě psychická očista stejně důležitá jako ta fyzická.

Mindfulness – česky všímavost – představuje ideální způsob, jak se zastavit, vyčistit hlavu a najít vnitřní klid. Přidejte mindfulness do svého detoxikačního plánu a objevte, jak harmonizovat tělo i mysl.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ADOBE STOCK

Co je mindfulness?

Mindfulness neboli všímavost je schopnost být plně přítomen v daném okamžiku. Znamená to věnovat pozornost svým myšlenkám, pocitům a vnějšímu prostředí, aniž bychom je soudili nebo hodnotili. Tato jednoduchá, a přesto hluboká praxe pochází z buddhistické tradice, ale dnes je široce rozšířená jako moderní technika pro zvládnání stresu, úzkosti a zlepšení psychické pohody.

Proč zapojit mindfulness do detoxikace?

Detoxikace není jen o fyzickém těle, ale také o tom, jak se cítíte psychicky. Stres, negativní myšlenky a emoční napětí mohou být toxické stejně jako nezdravé jídlo nebo znečištěné prostředí. Mindfulness pomáhá:

- **Uvolnit stres:** Tím, že věnujete plnou pozornost přítomnému okamžiku, snižujete napětí a zlepšujete svou schopnost zvládat stresové situace.
- **Podpořit rozhodnost:** Všímavost vám pomůže lépe si uvědomit své potřeby a vybrat to, co je pro vás skutečně dobré – ať už jde o jídlo, pohyb nebo návyky.
- **Zlepšit spánek:** Pravidelná praxe mindfulness podporuje klidnou mysl, což je klíčem ke kvalitnímu spánku.
- **Podporovat celkovou harmonii:** Spojením mentálního a fyzického detoxu dosáhnete pocitu lehkosti, energie a vnitřní vyrovnanosti.

Techniky mindfulness pro detoxikaci mysli

1. VĚDOMÁ MEDITACE

Meditace je základní praxe mindfulness. Najděte si klidné místo, pohodlně se usadte, zavřete oči a zaměřte svou pozornost na dech. Sledujte, jak vzduch vstupuje do vašeho těla a zase ho opouští. Pokud se objeví myšlenky, jednoduše je pozorujte a vraťte se k dechu. Začněte s 5-10 minutami denně a postupně dobu prodlužujte.

2. VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

Kdykoliv během dne si udělejte minutu na vědomé dýchání. Hluboký nádech nosem, zadržení dechu na 2-3 vteřiny, a pak pomalý výdech ústy. Tento jednoduchý trik pomáhá zklidnit mysl a snížit napětí, ať už jste v práci, doma nebo na cestách.

3. VĚDOMÉ STRAVOVÁNÍ

Detoxikace těla často zahrnuje změnu jídelníčku. Zkuste jíst vědomě – pomalu, s pozorností na každé sousto. Vnímejte chuť, vůni a texturu jídla. Vyhněte se rušivým vlivům, jako je televize nebo mobilní telefon. Tento přístup vám pomůže nejen lépe trávit, ale také si více užívat jídlo.

4. MINDFULNESS PŘI POHYBU

Cvičení může být skvělou příležitostí, jak praktikovat všímavost. Ať už jde o jógu, procházku v přírodě nebo jednoduché protahování, snažte se být plně přítomna. Soustředte se na své pohyby, dech a pocity v těle.

5. DENÍK VDĚČNOSTI

Každý večer si najděte pár minut a napište si 3 věci, za které jste vděčná. Tato jednoduchá praxe pomáhá přesměrovat pozornost z negativních myšlenek na věci, které vám přinášejí radost a uspokojení.

6. VĚDOMÉ PROCHÁZKY

Vyrazte na procházku a věnujte pozornost svému okolí – vnímejte zvuky, vůně, barvy přírody. Zapojte všechny smysly a buďte plně přítomni. Tato aktivita kombinuje detox těla i mysli, a navíc vás nabije energií.

Tipy, jak začít s mindfulness

- **Buďte trpělivá:** Mindfulness je dovednost, která vyžaduje čas. Nečekejte okamžité výsledky, ale užívejte si proces.
- **Začněte s málem:** Stačí 5 minut denně. Postupně můžete dobu prodlužovat podle vašich možností.
- **Využívejte aplikace:** Existuje mnoho aplikací a online návodů, které vám pomohou s vedenou meditací (například Calmio, Nepanikař nebo Mindfulness).
- **Najděte si svůj rytmus:** Ať už ráno, během oběda nebo před spaním – zvolte si čas, který vám nejvíce vyhovuje.

Zapojením mindfulness do svého detoxikačního plánu nejen očistíte svou mysl, ale také získáte nástroje k lepšímu zvládnání každodenního stresu. Detoxikace těla i mysli je komplexní proces, který vám umožní cítit se lehčí, klidnější a připravenější na nové výzvy. ■

Afirmace:

Tyto pozitivní myšlenky vám pomohou posílit vaše spojení s přítomností, harmonizovat mysl i tělo a najít vnitřní klid. Vyberte si ty, které s vámi rezonují nejvíce, a opakujte je během meditace, vědomého dýchání nebo kdykoliv během dne.

1. Jsem plně přítomna v tomto okamžiku.
2. Přijímám své myšlenky a emoce bez souzení.
3. Dýchám klidně a vědomě, cítím harmonii v každém nádechu a výdechu.
4. Jsem vděčná za tento okamžik a vše, co mi přináší.
5. Mé tělo, mysl a duše jsou v dokonalé rovnováze.
6. Vnímám krásu světa okolo sebe a cítím hlubokou vděčnost.
7. Můj dech mě ukotvuje v přítomném okamžiku.
8. Přijímám s láskou sebe i ostatní, přesně takové, jací jsme.
9. Každý dnešní krok je naplněn klidem a vědomým rozhodnutím.
10. Uvolňuji svou mysl a nechávám klid zaplnit mé nitro.
11. Žiji tady a teď, přítomnost je mým největším darem.
12. Dovoluji si zpomalit a užívat si krásné maličkosti dne.
13. Jsem v bezpečí a mohu se plně uvolnit do přítomného okamžiku.
14. Každý nádech mě naplňuje klidem, každý výdech mě zbavuje napětí.
15. Přijímám své vnitřní ticho jako zdroj klidu a harmonie.

DetoXikace vztahu:

PROČ JE DŮLEŽITÁ A JAK NÁM MŮŽE POMOCI?

Zdravý vztah může být zdrojem radosti, klidu a emocionální podpory, zatímco toxický vztah může způsobit stres, úzkost, a dokonce i narušit vaše duševní zdraví. Detoxikace vztahu je proces, který vám může pomoci obnovit rovnováhu, získat potřebný odstup od negativních vlivů a najít cestu k harmoničtějším vztahům. Pojdme se podívat na to, proč je detoxikace vztahu důležitá a jak vám může prospět.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Co je detoxikace vztahu?

Detoxikace vztahu znamená vědomé rozhodnutí identifikovat a odstranit toxické vlivy, vzorce chování nebo vztahové dynamiky, které vám škodí. Tento proces neznamená nutně ukončení vztahu (pokud to není nezbytné), ale spíše zaměření na zlepšení komunikace, posílení sebedůvěry a vytváření zdravých hranic.

Proč je detoxikace vztahu důležitá?

- 1. Zlepšení duševního zdraví:** Toxické vztahy mohou mít negativní dopad na vaši psychiku. Časté hádky, manipulace nebo neustálý stres mohou vést k úzkostem, depresím nebo vyhoření. Detoxikace vám dává prostor nadechnout se, zaměřit se na sebe a eliminovat negativní vlivy, které na vás působí.
- 2. Obnovení vlastní identity:** V toxických vztazích často ztrácíte smysl pro sebe samé. Můžete přestat dělat věci, které vás baví, nebo se přizpůsobovat partnerovi na úkor vlastních potřeb. Detoxikace vám umožní znovu objevit, kdo jste, a posílit vaši sebehodnotu.
- 3. Budování zdravějších vzorců:** Často si ani neuvědomujete, že jste uvězněna v nezdravých vzorcích chování, například neustálém ospravedlňování partnerova špatného chování nebo ignorování vlastních pocitů. Detoxikace umožňuje identifikovat tyto vzorce a nahradit je zdravějšími způsoby interakce a komunikace.
- 4. Prevence dalších problémů:** Pokud toxické vzorce ignorujete, mohou se postupem času zhoršit a vést k hlubším problémům, jako jsou emocionální vyčerpání nebo pocit beznaděje. Detoxikace pomáhá těmto problémům předcházet a udržet vztah na zdravé cestě.

Jak vám detoxikace vztahu může pomoci?

- 1. Stanovení hranic:** Detoxikace vám dává příležitost ujasnit si své hranice a nastavit je tak, aby byly respektovány. Hranice jsou nezbytné pro zdravý vztah, protože pomáhají chránit vaše emocionální blaho.
- 2. Zlepšení komunikace:** Jedním z klíčových kroků detoxikace je zlepšení způsobu, jakým komunikujete s partnerem. Otevřená a upřímná komunikace může odstranit nedorozumění a vybudovat důvěru.
- 3. Posílení sebelásky:** Proces detoxikace vám připomíná, že vaše vlastní blaho a štěstí jsou důležité. Naučíte se věnovat čas sama sobě, věnovat se svým zájmům a neobětovat svou spokojenost na úkor druhých.



„PAMATUJTE SI, ŽE VZTAH JSOU DVA PŘÍBĚHY V JEDNOM ŽIVOTĚ. POKUD VZTAH SKONČÍ, NEZNAMENÁ TO NIC JINÉHO, NEŽ ŽE PŘÍBĚH TOHO DRUHÉHO VE VAŠEM ŽIVOTĚ SKONČIL.“

- 4. Obnova důvěry:** Pokud je vztah poškozený, detoxikace může být prvním krokem k obnově důvěry. Je však důležité, aby byly obě strany ochotné pracovat na změně.
- 5. Příprava na nové začátky:** Pokud se ukáže, že vztah je nenapravitelně toxický, detoxikace vám pomůže přehrát novou kapitolu a připravit se na zdravější vztahy v budoucnu.

Praktické kroky pro detoxikaci vztahu

- 1. Reflexe a uznání reality:** Přiznejte si, že ve vztahu existují problémy. Identifikujte, co vás trápí, a zvažte, zda je vztah skutečně přínosný.
- 2. Zpracování emocí:** Dejte si čas na zpracování svých pocitů – od smutku až po hněv. Nebojte se využít podpory přátel, rodiny nebo terapeutů.

- 3. Nastavení hranic:** Jasně a pevně vymezte, co jste ochotna tolerovat a co už ne. Buďte důsledná ve svých požadavcích.

- 4. Komunikace s partnerem:** Mluvte otevřeně o svých pocitech a potřebách. Pokud partner není ochoten spolupracovat na změně, může to být signál, že je čas vztah ukončit.

- 5. Podpora odborníků:** Pokud se cítíte ztracená, vyhledejte pomoc terapeuta nebo kouče, který vám pomůže situaci lépe pochopit a najít vhodné řešení.

Detoxikace vztahu je proces, který vyžaduje odvahu, čas a ochotu měnit se. Může to být obtížné, ale výsledkem je zdravější, šťastnější a vyrovnanější život. Pamatujte, že vztahy mají být zdrojem podpory a radosti, nikoli stresu a bolesti. Pokud si uvědomíte, že je čas na změnu, udělejte první krok – pro své vlastní dobro. Vaše duševní zdraví a pohoda za to rozhodně stojí. ■

Dlouhověkost

NENÍ O NESMRTELNOSTI, ALE O KVALITĚ ŽIVOTA

Adam Haiduk, zakladatel značky Artavita, se věnuje propojení vědy, přírody a zdraví s cílem zpomalit stárnutí a zlepšit kvalitu života. V rozhovoru nám představil klíčové pilíře vitality a vysvětlil, proč je důležité hledat rovnováhu mezi vědeckými poznatky a přirozeným přístupem ke zdraví.

Text: JANA MILITKÁ

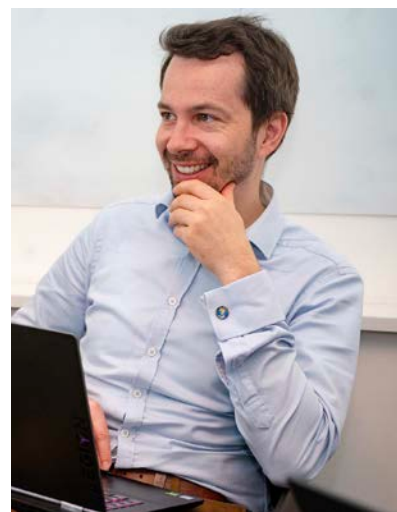
Foto: ARCHIV ADAMA HAIDUKA

Co vás inspirovalo k založení Artavity?

Největší zlom pro mě nastal, když jsem zjistil, že zpomalit stárnutí opravdu jde. A že o tom skoro nikdo neví. Představte si, že vám někdo nabídne o deset let delší a zároveň zdravější život - bez chronických nemocí, bez bolesti, v plné síle. Co byste za to dala? A teď si představte, že k tomu stačí jen malé, ale správné změny v životním stylu - a přitom se o tom skoro nemluví. To chci změnit.

Jak propojujete vědu, přírodu a zdraví?

Dlouhověkost není o honbě za nesmrtností. Jde o to, jak žijeme - a jestli si kvalitu života udržíme co nejdéle. A právě tady se prolíná věda s přírodou. Často se shodnou - zdravá strava, pohyb, spánek. Ale někdy si protičečí, třeba v otázce slunce. Dermatologové varují před sluncem, zatímco přirozený přístup říká, že bez něj máme problém s vitamínem D. Proto je klíčové jít do hloubky a hledat rovnováhu.



Jak se tato filozofie odráží v produktech Artavita?

V Artavitě propojujeme vědu a přírodu tak, aby produkty opravdu fungovaly. Třeba naše večerní magnéziu MagZen - krom nejvhodnějších forem magnézia obsahuje přírodní extrakt z višně, který tělu pomáhá vytvořit melatonin přirozeně. Přidáváme taky houbu reishi, který pomáhá uvolnit chronický stres a zklidňuje nervový systém. Nepoužíváme plnidla ani další pomocné látky, plastový obal jsme nahradili sklem. Řešili jsme každý detail. A výsledek funguje líp, než jsme čekali.

Spolupracujete s Petrou Smolíkovou a dalšími odborníky. Jaký mají pro Artavitu význam?

Najít experty, kteří skutečně rozumí doplňkům stravy, je výzva. Lékaři jsou skvělí v léčích, ale vitamíny a minerály řeší v případech extrémního nedostatku. Sportovci se zaměřují na výkon, ale co my ostatní? Jak rozlišit marketing od reálných benefitů? V longevity je to ještě složitější, protože výsledky uvidíme až za dekády. Proto spolupracuji s odborníky, kteří mají hluboké znalosti celostní medicíny a biochemie. Chci mít jistotu, že neřeším jen aktuální trend, ale že to, co vytváříme, má hlavu a patu a bude to fungovat i dlouho po tom, co celý longevity trend upadne v zapomnění.

Vaše produkty cílí na dlouhodobé zdraví.

Co je podle vás klíčem k vitalitě?

Klíčovými pilíři dlouhověkosti jsou pohyb, strava, spánek a emoční rovnováha. V Artavitě chceme lidem pomoci zavádět drobné změny životního stylu, které se však v čase nasčítají a mají velký efekt. I proto brzo uvedeme newsletter Cesta do sta, kde každý týden sdílíme jednoduchý tip pro zdravější život.

Co považujete za největší úspěch Artavity?

Úspěch se neměří čísly, ale lidskými příběhy. Nejdůležitější příběhy jsou ty, které nikdy neuslyším - lidé, kteří neomečnili, kteří se dožili vyššího věku v dobré kondici, kteří si mohou hrát se svými vnoučaty. Tyto příběhy nebudou připsány Artavitě, ale přesto vím, že tam jsou. A to je to, na čem mi záleží nejvíc. ■

Krása je přirozeným odrazem zdraví.

PODPOŘTE HO S PRÉMIOVÝMI LONGEVITY PRODUKTY



Dodává buňkám energii a přispívá ke **zpomalení stárnutí**.



Uvolňuje stres, podporuje **klidný spánek** a duševní i fyzickou **regeneraci**.



Omega-3 je klíčová pro dlouhodobé **zdraví srdce, mozku**, předchází zánětům a přispívá ke **zdravé pleti**.



PŘI PRVNÍM NÁKUPU POUŽIJTE
KÓD **FASHION15** PRO 15% SLEUV.

www.artavita.cz



 artavita

Artavita vyvíjí produkty na základě nejnovějších vědeckých poznatků a s respektem k přírodě.

Ocet

A GLYKEMICKÁ KŘIVKA



V dnešní době se stále více lidí zajímá o zdravý životní styl, vyváženou stravu a kontrolu tělesné hmotnosti. Většina se však zaměřuje pouze na počítání kalorií. Mnohem důležitější je sledovat, jak tělo reaguje na konkrétní potraviny, což lze zjistit pomocí tzv. glykemické křivky.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Glykemická křivka je graf, který znázorňuje, jak se mění hladina cukru (glukózy) v krvi po konzumaci jídla. Po jídle, zejména takovém, které obsahuje sacharidy, dojde ke zvýšení hladiny krevního cukru. Následně slinivka vylučuje hormon inzulín, který pomáhá cukr z krve dostat do buněk, kde se využívá jako energie. Pokud však hladina

cukru v krvi stoupne příliš rychle a poté prudce klesne, někteří lidé mohou pociťovat únavu, hlad, nebo dokonce chuť na sladké, což vede k nežádoucímu přejídání.

Prudké výkyvy hladiny cukru v krvi navíc mohou časem přispět k rozvoji inzulínové rezistence, cukrovky 2. typu nebo metabolického syndromu. Proto je důležité zaměřit se na kvalitu potravin a na to, jak ovlivňují hladinu cukru v krvi, namísto pouhého počítání kalorií.

Kalorie vs. glykemická křivka: Co je důležitější?

Přestože kalorie jsou důležitým ukazatelem energetického příjmu, nejsou jediným faktorem, který ovlivňuje naše zdraví a váhu. Dva různé pokrmy s totožným množstvím kalorií mohou mít na tělo zcela odlišný dopad. Například koláč a celozrnná miska ovesných vloček mohou mít stejný počet kalorií, ale zatímco koláč způsobí prudký nárůst hladiny cukru v krvi, ovesné vločky uvolňují energii pomalu a postupně. Stabilní hladina cukru v krvi může vést k lepšímu pocitu sytosti, vyšší energii během dne a lepšímu řízení hmotnosti.

Ocet: Jednoduchý pomocník pro stabilizaci hladiny cukru v krvi

Ocet, ať už jablečný, vinný nebo třeba balzamikový, je jednou z nejlepších přírodních látek, které mohou pomoci stabilizovat glykemickou křivku. Obsahuje kyselinu octovou, která zpomaluje trávení sacharidů a tím snižuje rychlost, jakou se cukry vstřebávají do krve. Tento proces pomáhá zamezit prudkému vzestupu hladiny cukru v krvi po jídle a podporuje její stabilní průběh.

Jak ocet zařadit do jídelníčku?

Začlenit ocet do každodenní stravy není nic složitého. Zde jsou tipy:

- **Salátové dresinky:** Připravte si domácí dresink z jablečného nebo vinného octa, olivového oleje, medu a hořčice.
- **Nakládaná zelenina:** Nakládané okurky, cibule nebo papriky jsou skvělým zdrojem octa.
- **Přidání do vody:** Smíchejte 1-2 lžičce jablečného octa s vodou a pijte před jídlem (pokud nemáte problémy s žaludkem).
- **Vaření:** Ocet je výborný pro marinování masa nebo pro zvýraznění chuti polévek a omáček.

Sledování glykemické křivky je důležitým krokem k dlouhodobé rovnováze. Zapomeňte tedy na posedlost počítáním kalorií a zaměřte se na kvalitu jídla a jeho vliv na váš organismus. Vaše tělo vám poděkuje víc, než si myslíte! ■



DOPŘEJTE TĚLU POŘÁDNÝ DETOX

KOMPLEXNÍ PODPORA
JATER, LEDVIN A TRÁVICÍHO SYSTÉMU

MAXIMÁLNÍ KONCENTRACE
AKTIVNÍCH LÁTEK

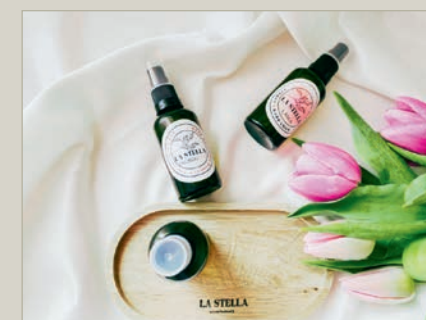
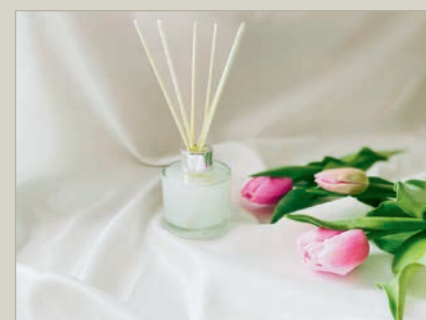
PODPORA PŘIROZENÉ
REGENERACE ORGANISMU

VYUŽIJTE SLEVVU
-15% NA CELÝ SORTIMENT
S KÓDEM

FASHIONZOOM15
www.maxxwin.cz

INZERCE

PŘÍRODA VONÍ JAREM, LA STELLA JI DONESE DO TVÉHO DOMOVA



EXKLUZIVNÍ JARNÍ KOLEKCE

LÁSKA – citrón & kardamom & vanilka
PROBOUZEN – bob tonka & cypřiš
& kadidlo & koriandr
& pepř
MÁJOVÍ – magnólie & limetka & citrón

LA STELLA NATURE FRAGRANCE

www.lastella-aroma.cz

ZAŽIJ
ESENCI
SVÝCH
POCITŮ

FUA FUUA:

ZDRAVÍ
A CHUŤ
UKRYTÉ
V KAŽDÉM
ŠÁLKU



Za českou značkou Fua Fua stojí dojmavý příběh rodiny Šmejkalových. Jejich dcera odmítala jíst ovoce, a tak hledali způsob, jak ji k němu motivovat. Z této potřeby vznikly první nápoje Fua Fua, vyrobené z mrazem sušeného ovoce. Co začalo jako malý rodinný projekt, dnes přináší stovkám zákazníků možnost dopřát si zdravé a 100% přírodní nápoje plné živin, vitamínů, vlákniny a antioxidantů.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: FUAFUA.COM

Proč si Fua Fua zamilujete?

1. Inovace v oblasti zdraví a výživy

Fua Fua není jen další ovocný nápoj. Premiové imunity drinky této značky kombinují mrazem sušené ovoce, superpotraviny, ovocné extrakty a koření, což zajišťuje maximální uchování živin. Nápoje jsou přímo nabitě přírodním vitamínem C, vlákninou a dalšími benefity, které podporují přirozenou imunitu. Díky originálnímu složení si tak můžete dopřát nejen skvělou chuť, ale i péči o své zdraví v každém doušku.

2. Čistě přírodní složení

Nápoje Fua Fua jsou 100% přírodní – bez konzervantů, barviv, přidaného cukru nebo lepek. Vznikají ze sezónního ovoce, které je šokově sušené mrazem a následně

rozemleté do práškové podoby. Tento postup zachovává maximální nutriční hodnoty ovoce. Drinky však nejsou instantní – místo jednoduchého rozpuštění ve vodě je potřeba směs protřepat nebo rozmixovat, což z nich dělá autentický a vysoce kvalitní produkt.

3. Ekologický přístup

Kromě zdraví myslí Fua Fua také na planetu. Značka klade důraz na udržitelnost nejen u surovin, ale i balení. Zákazníci si mohou vybrat mezi ekologickými skleněnými dózami, praktickými dopacky nebo cestovními baleními, která minimalizují odpad. Tím Fua Fua podporuje odpovědný přístup k přírodě a snižuje svou ekologickou stopu.

4. Řešení pro celou rodinu a každou chvíli

Drinky Fua Fua jsou univerzálním společníkem pro děti i dospělé. Můžete je využít jako zdravou svačinu, výživnou snídani nebo rychlou vzpruhu během rušného dne. A co víc – jejich použití nekončí u pití! Přidejte je do bílých jogurtů, kaší nebo vlastních smoothie. Z červené řepy dokonce snadno připravíte skvělou pomazánku. Inspiraci na další recepty najdete přímo na stránkách značky. S Fua Fua máte po ruce zdravé řešení, ať už jste doma, v práci, nebo na cestách.

5. Výjimečné chuťové zážitky

U Fua Fua záleží nejen na obsahu, ale i na chuti. Každá příchuť je originální a inspirovaná konkrétním ovocem – od sladké jahody přes osvěžující ananas až po bohatou chuť maliny. Každý doušek je tak nejen zdravý, ale také lahodný a plný intenzivních chuťových zážitků. ■

Vyzkoušejte nápoje Fua Fua a objevte, jak snadné je spojit zdraví, chuť a zodpovědnost vůči planetě do jediného šálku. Při nákupu využijte 10% slevový kód FASHION-ZOOM10. Více informací najdete na www.fua.fua.com

Zpátky do kondice přírodní cestou

Podpora jater pro obnovu vašeho zdraví

Cítíte, že vaše tělo potřebuje restart? **MEGA DETOX Ostropestřec** kombinuje ostropestřec, kurkumin a piperin pro zdraví jater, očistu od toxinů a ochranu buněk. Ideální volba pro regeneraci a lepší trávení po náročném období – přírodní péče, na kterou se můžete spolehnout.



Zbavte se přebytečné vody a toxinů

Trápí vás nafouklé břicho, otoky nebo pocit tíhy? **MEGA DETOX Odvodnění** pomáhá odvést přebytečnou vodu, podpořit funkci ledvin a dodat energii. Kombinace břízy, kopřivy a pampelišky s vitamínem B6 přináší podporu detoxikaci a přispívá k lepší imunitě.

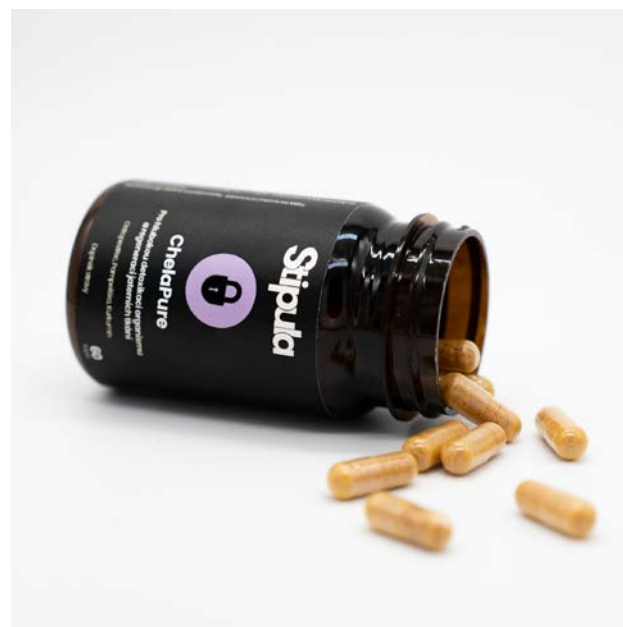
Přírodní cesta k podpoře hubnutí

Podpořte zdravé fungování těla s **MEGA DETOX Slim**. Glukomannan snižuje pocit hladu, zatímco kopřiva a řebříček přispívají k metabolismu tuků, odvodnění a detoxikaci. Tento přírodní doplněk podporuje energii, vitalitu a pomáhá najít rovnováhu. Ideální společník na cestě ke zdravějšímu já.



MOVit Energy

Prémiové přírodní doplňky stravy pro moderní ženu



V dnešním světě, kde je péče o sebe a své zdraví na prvním místě, přichází značka Stipula s jedinečnými produkty, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů. Stipula se zaměřuje na prémiové doplňky stravy, které kombinují sílu přírody s moderními vědeckými poznatky. Proč byste měla zařadit produkty Stipula do svého každodenního života? Pojďme se podívat na jejich benefity a jedinečnost.

Text: JAKUB SLÁMA
Foto: SHOP.STIPULA.CZ

Přírodní složení a vysoká kvalita

Produkty Stipula jsou vyrobeny z pečlivě vybraných přírodních surovin, které jsou šetrné k vašemu tělu. Každý doplněk stravy je navržen tak, aby poskytoval maximální účinnost a podporu pro vaše zdraví, krásu, výkon a regeneraci. Díky tomu můžete mít jistotu, že do svého těla vkládáte jen to nejlepší.

Široká škála produktů pro různé potřeby

Stipula nabízí pestrou paletu produktů, které uspokojí potřeby každé moderní ženy. Ať už hledáte doplněk stravy pro zlepšení energie, podporu imunitního systému nebo péči o pleť, Stipula má pro vás řešení. Mezi oblíbené produkty patří například Stipula Chelapure pro detoxikaci organismu, Stipula Balancer SPORT pro zlepšení regenerace a Stipula Performance Minerals pro podporu soustředění a kvalitního spánku.

Olejkala s benefity omega-3

Dalším výjimečným produktem Stipula je Olejkala, která je bohatá na omega-3 mastné kyseliny. Omega-3 jsou známé svými blahodárnými účinky na zdraví srdce, mozku a pokožky. Pomáhají snižovat záněty v těle, zlepšují kognitivní funkce a přispívají k zářivému vzhledu pleti. Pravidelné užívání Olejkaly vám může pomoci cítit se a vypadat lépe každý den.

Závazek k udržitelnosti a etice

Stipula se zavazuje k udržitelnosti a etickému přístupu při výrobě svých produktů. Používají pouze suroviny z odpovědných zdrojů a dbají na minimalizaci ekologického dopadu. Tímto způsobem můžete mít jistotu, že podporujete značku, která se stará nejen o vaše zdraví, ale i o planetu.

Produkty Stipula jsou ideální volbou pro každou moderní ženu, která dbá na své zdraví a krásu. Díky přírodnímu složení a vysoké kvalitě produktů si můžete být jistá, že najdete to pravé pro své potřeby. Přidejte se ke spokojeným zákaznicím a objevte kouzlo značky Stipula ještě dnes! Více informací najdete na shop.stipula.cz. ■



KOLAGEN BIOMEDIX – VAŠE KRÁSA ZE VNITŘÍ!

- PODPŮRTE ZDRAVÍ SVÉ PLETI, VLASŮ A NEHTŮ S NAŠÍM PRÉMIOVÝM KOLAGENEM.
- SNADNO ROZPUSTNÝ PŘÁŠEK S LAHODNOU PŘÍCHUTÍ.
- VIDITELNÉ VÝSLEDKY JIŽ ZA 30 DNÍ!

SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘKY FASHION ZOOM

SLEVA 50 %

s kódem: FASHION50*
Platnost nabídky do 31. 5. 2025
na www.biomedix.cz



100% PŘÍRODNÍ
BEZ KONZERVANTŮ
VYSOKÁ KVALITA

INZERCE



Aphro Celina Eyelash – krásné řasy, které okouzlí

Objevte tajemství dlouhých a hustých řas s **Aphro Celina Eyelash!** Exkluzivní sérum původem z Německa, kde bylo od samého počátku doporučováno zejména profesionálními kosmetičkami pro své viditelné účinky.

- **Dlouhé, husté a zdravé řasy**
- **První výsledky již po několika týdnech**
- **Již 13 let na českém trhu – luxusní péče o řasy s ověřenou recepturou**

DOPŘEJTE SVÝM ŘASÁM PÉČI, KTEROU SI ZASLOUŽÍ – APHRO CELINA EYELASH. KRÁSA ZAČÍNÁ POHLEDEM!

Aphro Celina®

Dostupné v salonech a online.
www.aphrocelina.cz





PŘÍBĚH O VÁŠNI K PŘÍRODNÍ KOSMETICE

Kreativní duše, touha po netoxickém životním stylu a potřeba pomoci dětem s ekzémy stály za zrodem inspirativního příběhu. Přes byrokratické výzvy i nekonečné studium vznikla mydlárna, kde se snoubí udržitelnost, etika a vašeň pro přírodní kosmetiku. Co stojí za úspěchem malého podnikání s velkým srdcem, nám prozradila Kristina Škrdlová, majitelka společnosti Mydla.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV MARTINA SPISAROVÁ

Kristino, co vás vedlo k tomu, abyste se pustila do výroby přírodních mýdel?

Odjakživa jsem byla tvořivý typ. Když se u mých dvou dětí začaly objevovat první projevy ekzémů, donutilo mě to zamyslet se nad tím, jaké produkty používáme, a kompletně přehodnotit chod celé domácnosti. Minimalismus a netoxičnost se staly základem mého přístupu. Navíc jsem vždycky měla potřebu věci tvořit sama a mít je pod plnou kontrolou. Strávila jsem spoustu času studiem, ponořila se zpět do chemických vzorců, a nakonec mě nejvíc uchvátila právě výroba mýdel. Kombinace kreativity a přírodních ingrediencí mě naprosto pohltila a stala se mou vášní.

Jaké výzvy jste musela překonat při hledání ideální receptury a uvedení svých mýdel na trh?

Největší překážkou byla byrokracie. Rozhodli jsme se postavit provozovnu úplně od základu, což samo o sobě byla velká výzva. Receptury jsem ladila nejen na základě vlastních zkušeností, ale také díky zpětné vazbě od rodiny a přátel. Proces certifikace je velmi náročný a vyžaduje spoustu papírování i dermatologických testů, klidně zabere rok. Také jsem se zaměřila na spolupráci s lokálními producenty. Další velkou výzvou bylo zajistit etický původ surovin – dohledat datové listy, zjistit, odkud pocházejí, a ověřit, že nebyly testovány na zvířatech. Od začátku jsem si pevně stála za tím, že do výroby nezařadíme palmový ani palmojádrový olej, což ovlivnilo i cenovou politiku. Levné, ale neetické suroviny u nás jednoduše nemají místo.

V čem vidíte hlavní rozdíly mezi přírodními a syntetickými produkty?

Od počátku mé výroby mám se syntetickými složkami problém. Pokud vyrábíte mýdlo od základu zmydlením tuků, můžete dosáhnout něčeho, co je nejen šetrné k pokožce, ale i k životnímu prostředí. Přidáním syntetických vůní nebo barviv bych však podle mého názoru hodnotu takového produktu devalvovala. Mám ráda čistotu a jednoduchost složení, proto nad každou ingrediencí dlouze přemýšlím. Vždy musí dávat smysl. Pokud nejsem o něčem stoprocentně přesvědčená, raději to nepoužiju.

Jaké další produkty mohou zákazníci ve vašem sortimentu najít?

Na www.mydla.cz kromě mýdel nabízíme péči o vlasy – například tuhé šampony a kondicionéry, které jsou praktické a ekologické. V sortimentu nechybí ani balzámy na pokožku, které buď vyživují suchou kůži, nebo naopak pomáhají hojení při akné, štípancích od hmyzu, popraskaných koutcích nebo popáleninách. Další zajímavostí je kosmetika pro domácí mazlíčky. Osobně mám nejraději náš jemný sprchový olej, který poskytuje luxusní a šetrné mytí pokožky. ■

Kia EV3: hlavní vůz do rodiny



www.kia.cz

Elektrické SUV **Kia EV3** nabízí dojezd až 605 kilometrů, vytříbený design a vůbec poprvé i systém umělé inteligence (AI). Model byl navržen tak, aby nabídl uživatelské pohodlí při používání elektromobilu a byl cenově dostupný co největšímu počtu zákazníků. Prostě a jednoduše aby se stal hlavním vozem do rodiny.

Elektrizující požitok z jízdy

Díky technologii 400V rychlého dobíjení je možné **EV3** dobít z 10 % na 80 % již za půl hodiny. Za pouhých 15 minut lze dojezd prodloužit o dalších až 202 kilometrů. **EV3** je plně kompatibilní s evropskou dobíjecí infrastrukturou a podporuje značkovou síť Kia Charge zpřístupňující téměř 850 000 dobíjecích míst ve 28 evropských zemích včetně České republiky.

Uvedený model je jako první v rámci značky vybaven AI asistentem Kia s podporou funkcí ChatGPT. Rozhodně zaujme i zavazadlový prostor, jehož objem se v závislosti na uspořádání sedadel pohybuje od 460 litrů do 1250 litrů při sklopení druhé řady sedadel. Kia jako jedna z prvních uvádí technologii V2L do segmentu kompaktních elektrických SUV. Uživatelé vozidla tak mohou prostřednictvím **EV3** napájet nejrůznější externí zařízení. Samozřejmostí je sedmiletá záruka na vozidlo i akumulátor, kde Kia garantuje zachování 70 % původní kapacity.

INZERCE

Humitics

LEHKÝ PLEŤOVÝ KRÉM Humitics

100% přírodní péče
s huminovými látkami

Detox, hydratace a regenerace.

Meduňka
Zklidňuje, vyrovnává
pleť

Hroznový olej
Hydratuje, vyživuje,
chrání

Huminové látky
Detoxikují, obnovují,
posilují



humitics.cz

KRÁLOVNY KRÁSY NA SAHAŘE



Finalistky soutěže Česká Miss se nechaly zvěčnit na písečných dunách, kde vynikla jejich krása v harmonii s fascinující přírodou. Fotografie s velbloudy, koňmi a majestátním prostředím pouště vyzařují jedinečnou směs exotiky, elegance a podmanivé ženské síly.

DRESS: Poner
EARRINGS: MANGO
BRACELET: LE.ACCESSOIRES



DRESS: Anamé ■ **BRACELET:** Stradivarius

DRESS: Anamé
EARRINGS: ZARA



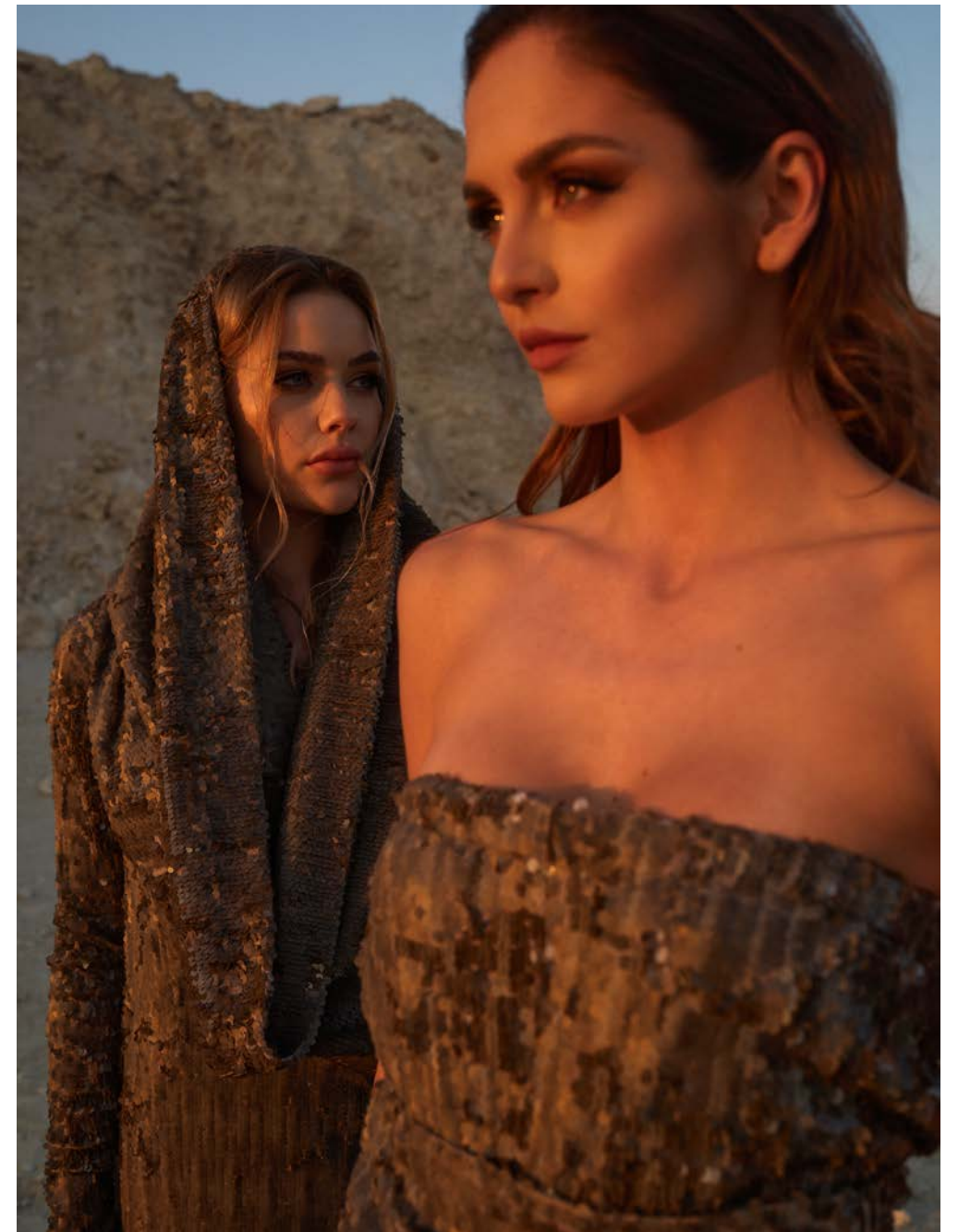
DRESS: Anamé ■ **EARRINGS:** Stradivarius ■ **BRACELET:** LE.ACCESSOIRES

BLAZER: ZARA
TROUSERS: ZARA
EARRINGS: Stradivarius
NECKLACE: Stradivarius



FOTOGRAF: Petr Huser, @petrhuser, photography
ORGANIZATION: @missczechrepublic
PRESIDENT: Tatána Pánek Makarenko, @tatanamakarenko
PRODUCTION: Petra Beníšková, @petra_benis, Tomáš Beníšek
STYLING: Luděk Šmehlík, @lu_smehlík, stylist
MAKE-UP: Marina Provazník, @marinaprovaznik
HAIRSTYLING: Simona Kmošťák, @nox_hairsalon
TRAVEL AGENCY: Exim Tours, Fischer

BOTH DRESS: Debbie Brown



VZKAZ PRO VAŠEHO MUŽE

Kolik mužů jsem slyšel říkat, že chtějí ve svém životě chytrou ženu. Doporučil bych jim, aby se znovu zamysleli...

Chytrá žena se rozhoduje sama, má své vlastní touhy a stanovuje si své vlastní hranice. Nikdy nebudete středem jejího života, protože její život se točí kolem ní samotné.

Inteligentní žena se nenechá manipulovat ani vydírat, nepřijímá vinu, přebírá odpovědnost, ptá se, analyzuje, diskutuje, nepřizpůsobuje se, ale postupuje vpřed. Tato žena měla život před vámi a ví, že bude mít život i po vás.

Je tu proto, aby vás upozornila, ne proto, aby vás žádala o svolení.

Tato žena nehledá ve svém partnerovi vůdce, kterého by následovala, otce, který by řešil její život, ani syna, kterého by zachraňovala. Nechce vás následovat ani nikomu ukazovat cestu. Chce kráčet po vašem boku.

Ví, že život bez násilí je právo, nikoliv luxus nebo výsada. Vyjadřuje hněv, smutek, radost i strach stejnou měrou, protože ví, že strach z ní nedělá slabou, stejně jako z ní hněv nedělá muže. Tyto dvě emoce a všechny ostatní dohromady z ní dělají člověka, a to je vše. Inteligentní žena je svobodná, protože za svou svobodu bojovala, ale není obětí – přežila. Nesnažte se ji spoutat, protože bude vědět, jak utéct; nezapomeňte, že už to jednou dokázala.

Chytrá žena ví, že její hodnota nespočívá ve vzhledu jejího těla ani v tom, co s ním dělá. Než ji začnete soudit podle věku, výšky, objemu nebo sexuálního chování, dvakrát si to rozmyslete, protože to je citové násilí a ona to ví.

Takže než otevřete ústa a řeknete, že chcete ve svém životě chytrou ženu, dvakrát si to rozmyslete. Zeptejte se sami sebe, jestli jste pro ni opravdu stvoření a jestli jste na ni připraveni.

Gabriel García Márquez

Tradiční družstvo: řešení na důchod



Užijte si dovolenou za zlomek ceny a získajte **pasivní příjem**. Členové šetří tisíce korun ročně, cestují více, a navíc profitují z podnikání družstva!

www.mojedruzstvo.eu
www.td-coop.eu



GIYOU
Garden

www.giyou.cz

INZERCE

Adonis®

Koupíte na www.adonis.cz
nebo také na www.alza.cz.

Adonis, Uherský Brod
tel.: 603 154 748

TERAPIE TEPLEM

Ohřívací láhve a nahřívací podušky

TERMOFORY – gumové, s návlekm, plastové nebo polštářky plněné osivem. Tyto praktické nahřívací pomůcky vám mohou pomoci při bolestech hlavy, krku, zad, ramen či bederní páteře, přičemž jsou ideální i pro relaxaci nebo pouhé příjemné prohrátí.

Tepelná terapie, známá také jako **TERMOTERAPIE**, je přírodní metoda, která využívá „suché teplo“. To proniká hluboko do svalů, podporuje jejich prokrvení a pomáhá zmírnit napětí. Například gumové termofory, vyrobené z nejkvalitnější přírodní pryže splňující standard BS (British Standard), jsou měkké, pružné a výborně udržují teplo. Alternativou jsou termofory z plastu, které jsou na dotyk příjemné, a navíc déle drží teplo.

Další oblíbenou variantou jsou **NAHŘÍVACÍ POLŠTÁŘKY**, plněné semínky pšenice nebo prosa, někdy obohacené uklidňující vůní levandule. Ty se jednoduše nahřejí v mikrovlnné troubě a dokážou hřát a vonět až tři hodiny. Jejich teplo má „vlhčí“ charakter, což zvyšuje účinnost při uvolňování ztuhlých svalů, například v oblasti ramen a krku. Jsou tak vynikajícím pomocníkem nejen při bolestech, ale i pro chvíle pohody a relaxace.

TAJEMSTVÍ komunikace

Komunikace je nezbytným pilířem každého zdravého vztahu. Ať už jde o partnerství, rodinné vazby nebo přátelství, schopnost efektivně sdělovat své potřeby, myšlenky a emoce může rozhodnout o tom, zda se vztah bude rozvíjet, nebo naopak stagnovat. Jak tedy komunikovat tak, aby vztah prosperoval, a přitom si udržoval atmosféru důvěry a respektu?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Stejně jako pevné základy domu jsou nezbytné pro jeho stabilitu, tak i komunikace tvoří základní konstrukci každého vztahu. Komunikace není jen o slovech, která říkáte, ale i o způsobu, jakým je říkáte, o tónu hlasu, výrazu tváře a celkovém přístupu k druhému. Pojďte se podívat na pět základních principů, které mohou pomoci zlepšit vaši schopnost vyjadřovat se a naslouchat druhým.

1. Mluvte o sobě, neútočte na druhého

Jedním z neefektivnějších způsobů, jak vyjádřit své pocity a potřeby, je využití tzv. „já“ výroků. Místo útoku na druhého, například: „Ty nikdy nic neuděláš správně!“, zkuste raději říct: „Cítím se přetížena, když musím všechno dělat sama. Ocenila bych, kdybys mi s tím pomohl.“ Používáním „já“ výroků dáváte druhému najevo, co cítíte, aniž byste ho obviňovala nebo kritizovala.

2. Aktivně naslouchejte

Schopnost naslouchat je stejně důležitá jako schopnost mluvit. Aktivní naslouchání znamená, že věnujete plnou pozornost tomu, co vám druhý říká, aniž byste ho přerušovala nebo hodnotila. Součástí aktivního naslouchání je přikyvování, občasná otázka pro ujištění, že rozumíte, či zopakování sděleného vlastními slovy. Tím dáváte najevo, že vás druhý zajímá a že respektujete jeho pohled na věc, i když s ním nemusíte nutně souhlasit.

3. Vyhněte se destruktivním vzorcům komunikace

Ve vztahu mohou snadno vzniknout negativní vzorce komunikace, které vedou ke konfliktům a odcizení. Mezi ty nejčastější patří:

KRITIKA – namísto obviňování hledejte způsoby, jak konstruktivně vyjádřit své pocity.

POHRDÁNÍ – cynismus či ironie nejsou cestou k řešení problému. Snažte se vyjadřovat respekt i v náročných situacích.

DEFENZIVNÍ POSTOJ – místo obhajování a obviňování druhého zkuste převzít část odpovědnosti za vzniklou situaci.

ZAHDÍVÁNÍ (IGNORANCE) – uzavření se do sebe situaci nevyřeší. Mluvte o svých pocitech a snažte se dát druhému prostor, aby mohl svobodně vyjádřit své obavy.

4. Rozvíjejte bezpečný prostor

Pro zdravou komunikaci je důležité vytvářet prostředí, kde se oba partneři cítí bezpečně. To znamená, že mohou svobodně vyjadřovat své emoce, sdílet své obavy a nápady, aniž by se báli odsouzení nebo kritiky. Důležitou součástí je také empatie – schopnost vcítit se do pocitů druhého a porozumět jeho pohledu na situaci.

5. Budujte důvěru a respekt

Pevný vztah je postaven na důvěře a respektu. Komunikace by nikdy neměla sloužit jako nástroj manipulace nebo prostředek k získání převahy nad druhým. Místo toho by měla být způsobem, jak vyjadřujete podporu, porozumění a své potřeby. Respektujte názory a pocity svého partnera, i když se liší od vašich vlastních.

Správná komunikace je proces, který vyžaduje čas, praxi a ochotu obou stran. Harmonická komunikace ve vztahu neznamená absenci konfliktů, ale spíše schopnost zvládat je s respektem a porozuměním. Pamatujte, že i malá změna ve způsobu komunikace může mít velký dopad na kvalitu vašeho vztahu. ■

Šest tipů pro zlepšení komunikace

- 1. Vyberte správný čas a místo:** Diskutujte důležité věci, když na to máte oba dostatek času a prostoru.
- 2. Buďte konkrétní:** Místo obecných výčitek, jako například „Ty nikdy nepomáháš“, zkuste říct: „Pomohlo by mi, kdybys dnes vyndal nádobí z myčky.“
- 3. Mluvte o svých emocích otevřeně:** Nebojte se sdílet, jak se cítíte, ale dělejte to klidně a s respektem. Pokud vás například něco trápí nebo zraňuje, neváhejte to vyjádřit, ale vyhněte se obviňování. Sdílení vašich emocí pomáhá druhému pochopit, co prožíváte, a zároveň podporuje důvěru a intimitu ve vztahu.
- 4. Vyhněte se zbytečným konfliktům:** Pokud se situace vyhrocuje, dejte si pauzu a vraťte se k ní, až se uklidníte. Napětí během samotné konverzace můžete snížit i vhodně zvolenou kouzelnou větou, která dokáže otevřít prostor pro klidnější a konstruktivnější diskuzi: „Ano, máš pravdu, když říkáš..., nicméně můj pocit je takový a takový.“ Tato kouzelná věta vám může pomoci předjít zbytečným konfliktům díky tomu, že s druhou stranou souhlasíte, přitom ale neustupujete ze své pozice.
- 5. Dávejte najevo vděčnost a uznání:** Nezapomínejte oceňovat svého partnera za jeho snahu, i když jde o drobnosti. Jednoduché „děkuji“ nebo pochvala za něco, co udělal, může posílit jeho motivaci a pocit, že si jeho úsilí vážíte.
- 6. Zaměřte se na řešení, ne na problém:** Místo toho, abyste se zdržovala u toho, co nefunguje, soustředte se na hledání řešení. Například pokud máte problém s rozdělením domácích prací, místo výčitek zkuste společně najít způsob, jak si úkoly lépe rozdělit. Tento přístup snižuje napětí a přináší konstruktivní výsledky.

Domov

JAKO MÍSTO KLIDU A INSPIRACE

Ed Westwick, herec známý především díky roli Chucka Basse v ikonickém seriálu Gossip Girl, nás společně s Westwing pozval na návštěvu do svého domova. Se svou manželkou Amy Jackson Westwick vytvořili prostor, který je nejen útulný a harmonický, ale i plný příběhů, vzpomínek a inspirací z jejich života.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: WESTWING

Váš domov působí velmi harmonicky a útulně. Jak byste popsali styl, ve kterém je zařízen?

ED: Upřímně, není snadné náš styl přesně zařadit. Snažili jsme se vytvořit něco nadčasového. Chtěli jsme, aby náš domov působil sofistikovaně, i když takový popis může znít možná až příliš honosně.

AMY: Naším cílem bylo propojit pocit útulnosti a tepla s dotekem elegance a prostornosti. Nebyla to jednoduchá výzva, ale myslím, že jsme našli rovnováhu, která odráží nás oba.

Čerpali jste při zařizování inspiraci z nějakých konkrétních míst?

AMY: Naše cesty nás ovlivnily opravdu hodně. Například barevné schéma je inspirováno Indií. Také nás oslovilo Španělsko a Itálie, takže náš domov je taková směs různých kultur a stylů. Dali jsme mu ale i britský venkovský nádech, protože nás oba hodně oslovuje.

ED: Ano, přesně tak. Zároveň jsme se snažili, aby byl celý prostor osobitý a „náš“.

Jak jste k zařizování přistupovali? Kdo měl hlavní slovo?

ED: Dalo by se říci, že Amy byla hlavní architektkou.

AMY: Ed a já máme podobný vkus, i když on by vám to možná popsal trochu jinak. Pokud jsme se náhodou neshodli, většinou se Ed přizpůsobil (*směje se*). Šťastná žena rovná se šťastný život, no ne?

ED: To je pravda. Všechny moje věci, jako suvenýry z cest jsou schované tak dobře, že je ani já sám nemůžu najít (*směje se*)!

Kde trávíte nejvíce času?

ED: Určitě v obývacím pokoji. Je to srdce našeho domova – prostorné, otevřené a skvělé na relaxaci. Máme tady dvě místa, kde rádi odpočíváme. V rohu místnosti naproti gauči je pohodlný sedací koutek s křeslem Stanley, kam si po návratu z práce rád sednu, vyložím nohy a relaxuji.

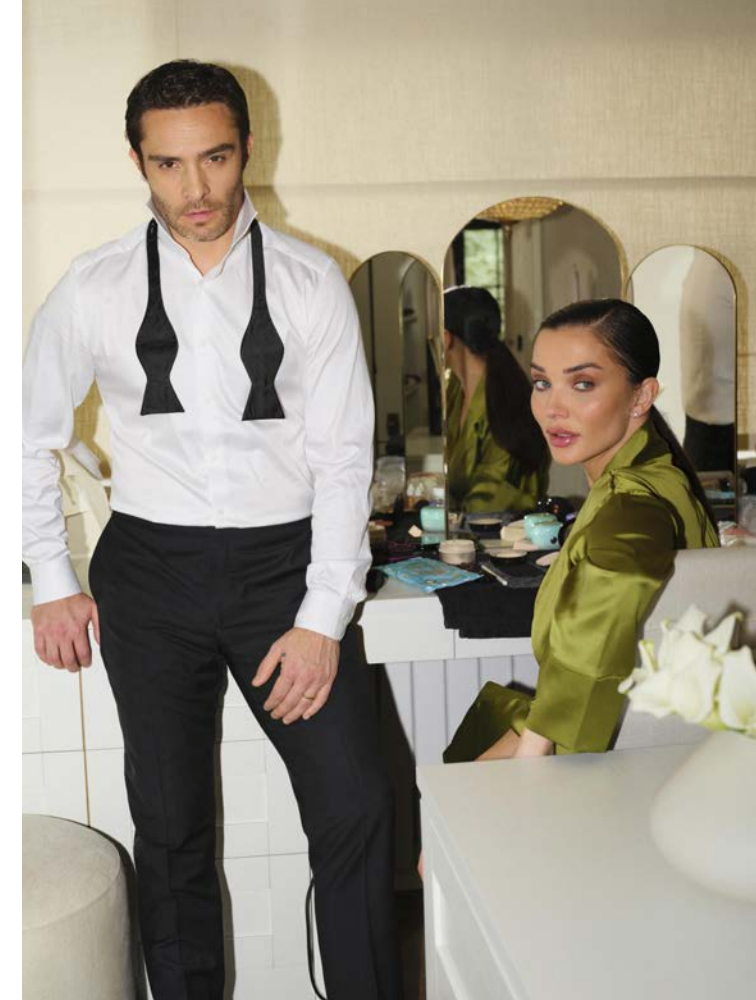
Psi naopak milují část u gauče, kde je i konferenční stůl a dvě další křesla – je to pro ně takový jejich oblíbený prostor.

AMY: Obývací pokoj má jednu krásnou dominantu – gobelín, který jsem přivezla z cest. Miluji, když je doma čisto a uklizeno. Se psy, dětmi a samozřejmě i Edem to není vždy jednoduché, ale snažím se držet pořádek. Naše motto ale je, že domov nemá vypadat jako muzeum. Musí dýchat životem.

Na obývací pokoj navazuje prostorná jídelna...

ED: Jídelna má úžasný výhled do zahrady. V létě otevíráme velké dveře, takže se prostor krásně propojí s venkem. Dlouhý stůl, hodně židlí, lustr – to je moje oblíbené místo na odpočinek. Po dlouhém dni si tam rád sednu a prostě vypnu.

AMY: Rádi si tady večer jen tak něco zakousneme, ale máme i svůj rituál. Když se vracíme z akcí, vždycky někde cestou zastavíme a dáme si mražený jogurt. Bez něj by to prostě nešlo!



Plyšové křeslo Stanley,
28 049 Kč,
Westwing.cz

Máte nějakou nejoblíbenější místnost?

AMY: Pro mě je to kuchyň. Byla první, kterou jsme dokončili, a je pro nás oba symbolem domova. Trávíme tady spoustu času, ale zároveň máme kousek vedle skrytou pracovní místnost, kde schováváme všechny věci, které by jinak dělaly nepořádek. Tím udržujeme kuchyň v harmonii.

ED: A já musím zmínit ložnici. Vždycky jsme snili o posteli s nebesy, kterou teď máme. Je to místo, kde se dokonale odpočívá.

Co pro vás domov znamená?

ED: Domov je pro mě místo, kde se cítím v bezpečí. Prostor, který nás inspiruje, uklidňuje a odráží, kdo jsme.

AMY: Přesně tak. Domov nemusí být dokonalý – naopak, má v sobě nést stopy skutečného života. Chceme, aby náš domov byl autentický a plný emocí. ■



Nástěnný regál s žebrovanou přední stranou Calary, 23 449 Kč, Westwing.cz



Sada mramorových svícňů Orna, 2 díly, 1 149 Kč, Westwing.cz



PRO VÁŠ KOMFORT



JSME ČESKÝ VÝROBCE STÍNICÍ TECHNIKY.

Již více než 32 let se staráme o to, abyste se doma cítili pohodlně, měli ty nejlepší světelné podmínky a mohli se věnovat věcem, které máte opravdu rádi.

www.isotra.cz

ŽALUZIE : ROLETY : MARKÝZY : PERGOLY

Objevte kouzlo Praguekabinetu – místa, kde krásno spojuje!

Vítejte v Praguekabinetu, jedinečné galerii, concept storu a konzultačním studiu v srdci historické Prahy. Zde se design, umění a interiérové doplňky setkávají v harmonickém tanci originality a preciznosti. Již od roku 2009 zde Gabriela Pecířová vytváří prostor, který je synonymem pro estetiku, kvalitu a výjimečnost.



Těšíme se na vaši návštěvu v našem showroomu v Platněřské ulici, kde můžete osobně spatřit tyto jedinečné artefakty. Pokud se však nemůžete zastavit, navštivte jednoduše náš e-shop a prohlédněte si naši nabídku z pohodlí domova.

→ www.praguekabinet.com



V Praguekabinetu najdete unikátní interiérové doplňky, nábytek a umělecká díla, která osloví všechny milovníky krásna. Každý objekt v sobě nese příběh – ať už díky svému autorovi, způsobu zpracování nebo limitovanému počtu exemplářů. Praguekabinet navíc nabízí možnost vytvoření designu na míru, který dokonale odpovídá vašim preferencím a potřebám.

Přijďte se inspirovat, objevovat a nechte se pohlít poezií objektů, které Praguekabinet nabízí.



**KRÁSNO NÁS SPOJUJE –
PŘIDEJTE SE K NÁM!**

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT



11.–12. 4. 2025
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

Veronica Biasiol
Miss Grand Czech Republic 2024

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

TOMAS
ARSOV

HLAVNÍ PARTNER
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNEŘI
MISS
CZECH
REPUBLIC

ZÁŠTITA
UNIE
KOSMETIK

MEDIÁLNÍ PARTNER
RADIOHOUSE

ORGANIZÁTOR
ARF

MÍSTO KONÁNÍ
PVA
EXPO PRAHA

PARTNER PVA EXPO PRAHA
shopex.cz

PARTNER PRO ENERGETIKU
pkv Enmon

OFICIÁLNÍ VOZY
SKODA

ZACHYŤTE NEJCENNĚJŠÍ OKAMŽIKY SVÉHO ŽIVOTA



Jsem zkušená fotografka specializující se na portréty, rodinné fotografie a boudoir. Nabízím osobní přístup, abych vytvořila jedinečné fotografie odrážející vaši osobnost a emoce. Ať už chcete zachytit rodinné chvíle, vánoční pohodu nebo si dopřát nezapomenutelný boudoir zážitek, jsem tu pro vás. Kontaktujte mě pro více informací a rezervaci termínu. Přiveďte své vzpomínky k životu s fotografiemi, které budete milovat navždy. Těším se, že pro vás vytvořím nádherné fotografie a že si užijeme společný čas při focení.

**Bonus 1000 Kč
na jarní focení
při objednání do 31. 5. 2025
s kódem „JARO 2025“**

Věra Vernerová
☎ 723 922 921
✉ vera@veravernerova.com
☎ +971 524 171 530
📸 vera.vernerova.photography
veravernerova.com



Objevte něžnou náruč bambusového saténu

Nová kolekce bambusového saténu Luna od značky Matejovský přináší dokonalou kombinaci elegance, jemnosti a funkčnosti. Tento výjimečný materiál je hedvábně hladký, prodyšný a skvěle reguluje teplotu, takže je ideální pro každé roční období.

Trendy v bydlení pro rok 2025 kladou důraz na harmonii, přírodní materiály a udržitelnost. Bambusový satén skvěle odpovídá tomuto směru – je antibakteriální, hypoalergenní a šetrný k životnímu prostředí. Dostupný v sofistikovaných odstínech, které podtrhnou kouzlo každé ložnice, a navíc zaručuje pocit luxusu bez kompromisů.

Ložnice je místem, kde začíná i končí každý den. Bambusový satén dodává tomuto prostoru punc elegance a zároveň zaručuje dokonalé pohodlí. Jeho výjimečné vlastnosti, jako jemnost, termoregulace a odolnost, učiní z tohoto materiálu nejoblíbenější kousek vaší výbavy, který vydrží roky a přinese každou noc maximální komfort.

📸 @povlecnimatejovsky

www.matejovsky-povlezeni.cz



Pasivní příjmy

JAKO CESTA K FINANČNÍ SVOBODĚ I RADOSTNÉMU ŽIVOTU

Vizionář v oblasti pasivních příjmů a zakladatel unikátního družstevního modelu sdílí svou cestu za finanční nezávislostí, která spojuje investice, cestování a sdílenou ekonomiku. V rozhovoru nám Ing. Karel Blahut, člen Tradičního družstva odhaluje, proč je v dnešní době důležité hledat nové způsoby zajištění příjmů, jak funguje koncept Tradičního družstva a jaké výhody mohou přinést majetkové podíly i vám.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Co vás přivedlo k myšlence pasivních příjmů?

Už od mládí mě fascinovalo hledání způsobů, jak si vytvořit nezávislost a zároveň mít prostor věnovat se věcem, které mě baví a naplňují. Právě myšlenka pasivních příjmů, tedy příjmů, které plynou i bez potřeby naší aktivní práce, mi přišla jako ideální řešení pro moderní životní styl. Když



jsem k tomu navíc objevil možnost spojit pasivní příjmy s cestováním a objevováním krás světa, věděl jsem, že to je cesta, kterou chci nejen jít, ale také inspirovat další.

Jaké jsou podle vás hlavní výhody získávání pasivního příjmu prostřednictvím majetkových podílů v družstvu?

Investice do majetkových podílů v družstvu přináší hned několik výhod. Nejenže si členové mohou zajistit pravidelný příjem v podobě tzv. věcnostního důchodu neboli refundace, ale zároveň získávají přístup k exkluzivním benefitům, jako jsou výhodné dovolené za zlomek běžné ceny. Navíc se každý člen stává spolunajitelem reálných aktiv, jako jsou nemovitosti nebo projekty v oblasti zelené energie. Tento model propojuje investici, kterou vnímáme jako něco „vzdáleného“, s každodenními radostmi – například luxusním cestováním za bezkonkurenční cenu.

Můžete nám přiblížit, jak přesně funguje model Tradičního družstva a co konkrétně nabízí svým členům?

Model Tradičního družstva je postaven na principech družstevnictví a sdílené ekonomiky. Členové si zakoupením majetkového podílu – dovolenkového programu – zajistí nejen podíl na zisku družstva, ale také přístup k unikátním výhodám. Například náš Program Vacation umožňuje každý rok čerpat týdenní dovolenou v apartmánech po celém světě za minimální náklady. V praxi se jedná o to, že neplatíte za ubytování, pouze minimální výměnný poplatek. Finanční prostředky družstva jsou investovány do nemovitostí a dalších strategických projektů, jako jsou výstavba fotovoltaických elektráren nebo nabíjecích stanic pro elektromobily, což zajišťuje dlouhodobou stabilitu i rostoucí výnosy. Tento systém je navržen tak, aby si mohli členové užívat svůj život teď i v budoucnu.

Jaké jsou náklady a očekávané výnosy při investování do majetkových podílů v družstvu?

Základní podíl stojí 6 990 eur, jedná se prakticky o zakoupení Programu Vacation, ale je možné jej rozložit do měsíčních splátek od 50 eur. Výnosy ve formě věcnostního důchodu začínají přicházet postupně a pohybují se okolo 200–400 eur měsíčně během 5–7 let. Tento model je vhodný pro ty, kdo hledají dlouhodobou investici a zároveň chtějí pravidelně cestovat za výhodných podmínek. Je však důležité pochopit, že jde o dlouhodobou záležitost, která vyžaduje trpělivost a zapojení. Více informací najdete na www.td-coop.eu nebo na www.mojedruzstvo.eu. ■



Eva Cosmetics kolagenové omlazující sérum na obličej
Dodává pleti přírodní účinné látky, které zvyšují její pevnost, viditelně redukuje hloubku vrásek a poskytují okamžitou hydrataci. Zlaté kuličky vitaminu E poskytují pleti antioxidační ochranu před nepříznivými vlivy prostředí.



399 Kč/30 ml

Eva Cosmetics denní krém proti vráskám Gold Collagen SPF 15
Luxusní denní krém proti vráskám s ochranným faktorem SPF15 a s komplexním multifunkčním složením s obsahem kolagenu a kyseliny hyaluronové, která napomáhá k omlazení pokožky. Zlepšuje její pružnost a intenzivní hydrataci. Krém obsahuje nanočástice zlata, které efektivně zamezují tvorbě nových vrásek a zpomalují stárnutí.



409 Kč/50 ml



Bobana mořský kolagen s kyselinou hyaluronovou
Bobana gel s dvojitou funkcí obohacený o mořský kolagen a mikrokuličky kyseliny hyaluronové. Ultralehký kolagenový gel intenzivně dodává hydrataci střední vrstvě pokožky a zvyšuje její pružnost. Mikroperličky kyseliny hyaluronové působí na hloubkovou hydrataci pleti.



379 Kč/250 ml



INFINITY NATURALS krém na chodidla s levandulovým olejem
Krém s relaxačními a regeneračními účinky levandulového esenciálního oleje zklidňuje, hydratuje a hýčká vaše nohy. Při každodenním používání budou chodidla jemná, hladká a připravená na cokoli.



269 Kč/150 ml



Krémový deodorant OUD
Přírodní krémový deodorant jemné pudrové vůně. Účinnost spočívá v odstranění příčin zápachu. Neucpává póry a nezanechává skvrny na oblečení. Je vhodný i pro citlivou pokožku.



109 Kč/40 ml



www.nakupyzegypta.cz

Telefon: +420 607 008 087
E-mail: info@nakupyzegypta.cz

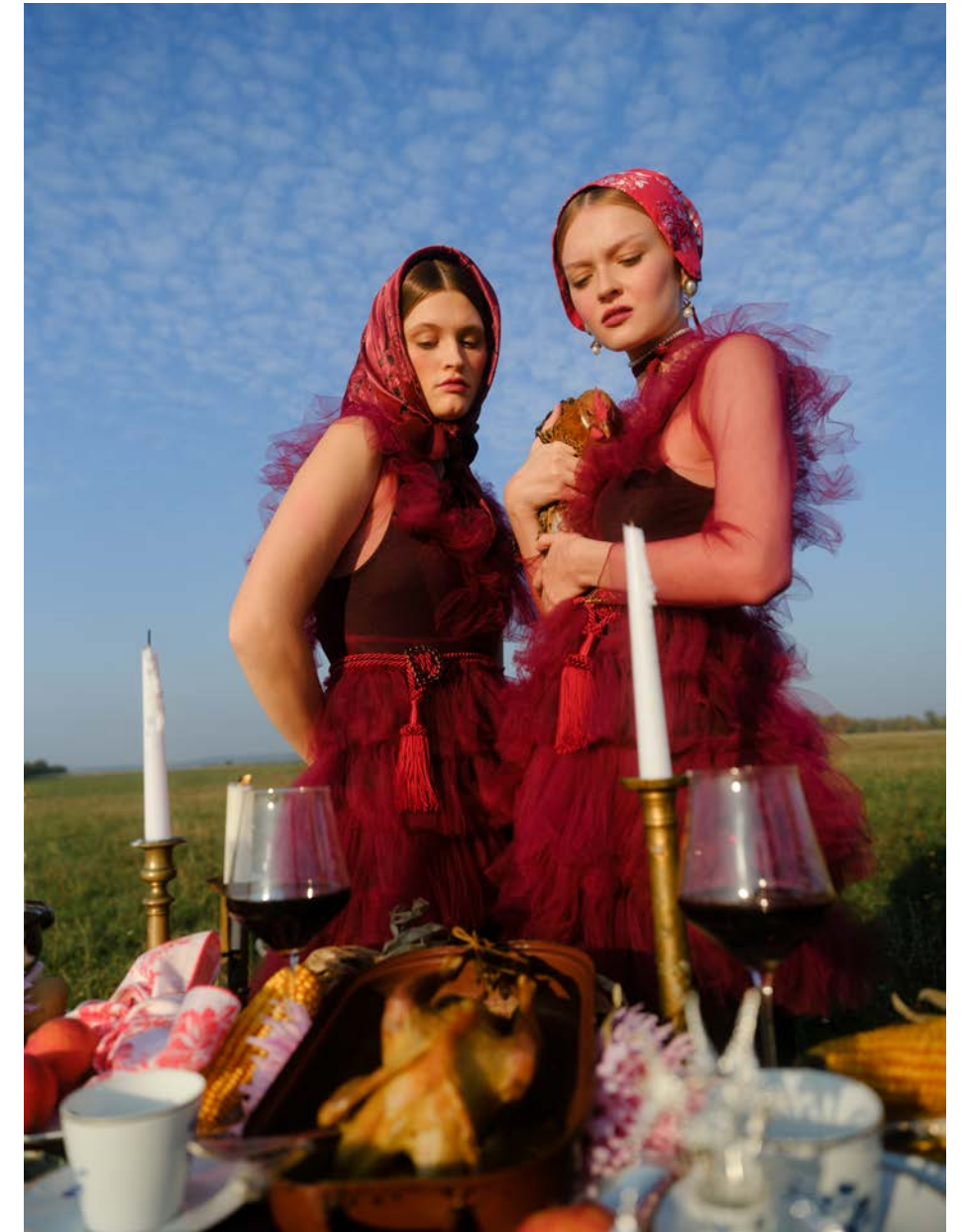
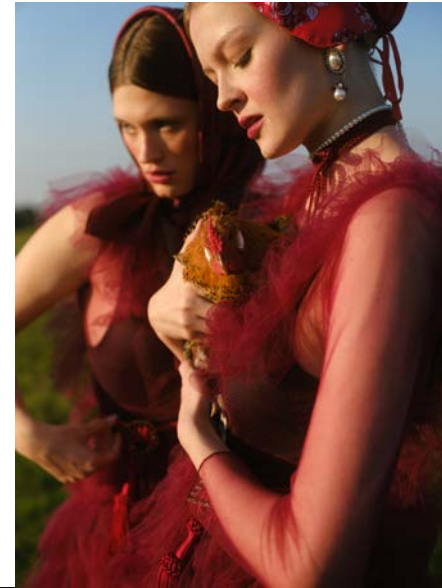
D KONCEPT

Na počátku jara, kdy se krajina probouzí k životu a začíná rozkvétat, ožívá i Statek Uhersko v editoriale české značky KONCEPT D jako pocta idealizovanému venkovu.





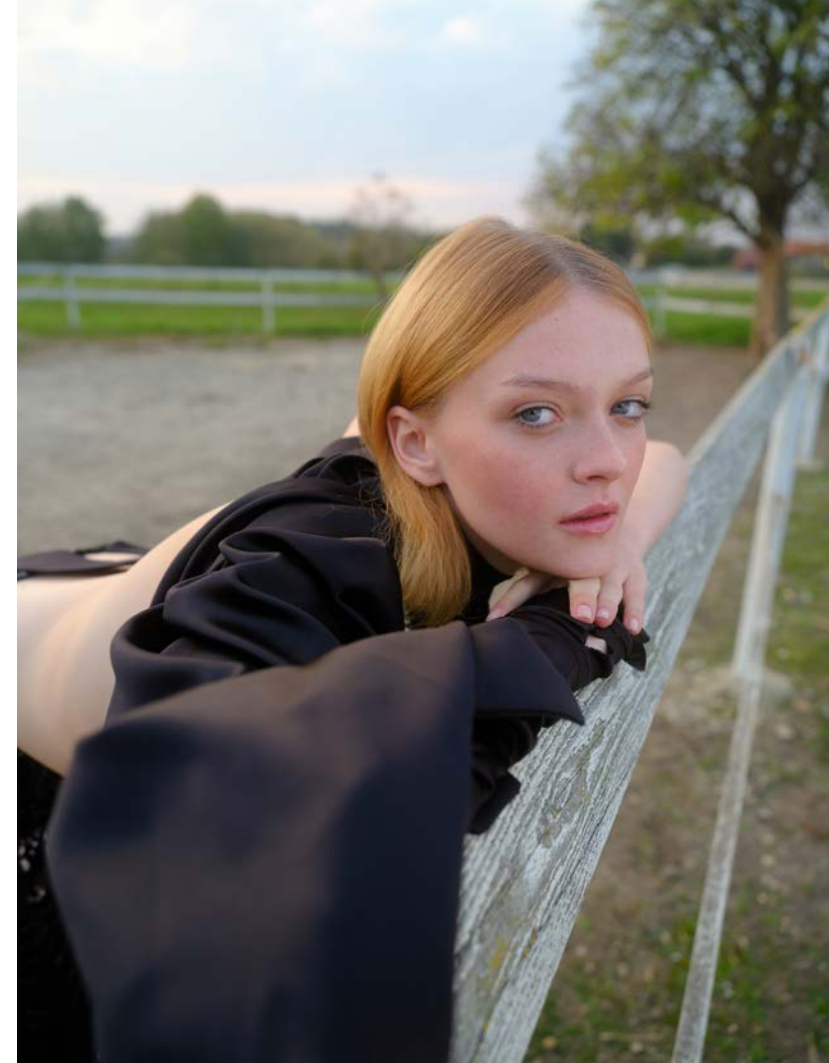
„NA ZAČÁTKU JARA, KDY SE PŘÍRODA POMALU PROBOUZÍ, OBJEVUJEME KOUZLO VENKOVA, KDE SE KAŽDODENNOST STÁVÁ OSLAVOU JEDNODUCHOSTI A ELEGANCE.“



„V JEDNODUCHOSTI VENKOVA SE SKRÝVÁ KRÁSA, KTERÁ PROSVÍTÁ V KAŽDÉM DETAILU – OD KŘIŠŤÁLOVÝCH BROŽÍ VE TVARU PÍSMENE D AŽ PO ZLATAVOU PEČÍNKU NA STOLE.“



„TRADIČNÍ VENKOVSKÁ SCÉNA JE JAKO SYMFONIE HARMONIE, KDE SE MINULOST SETKÁVÁ S PŘÍTOMNOSTÍ V TICHÉM SOUZNĚNÍ.“



999 Kč
KUPON



NICHE PARFÉM DE-LUXE N°4

Kupon na nákup bytového parfému N°4 za cenu 999 Kč (původní cena 2494 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 6. 2025.
www.helenabedrnova.com

10%
KUPON



FASHION ZOOM BONUS

Oděvní galerie Praha 1, Spálená 21. Kupon na nákup oděvů, kosmetiky a parfémů. Platnost kuponu do 30. 6. 2025.
www.helenabedrnova.com

10%
KUPON



FASHION ZOOM BONUS

Oděvní galerie Praha 1, Spálená 21. Kupon na nákup oděvů, kosmetiky a parfémů. Platnost kuponu do 30. 6. 2025.
www.helenabedrnova.com

1999 Kč
KUPON



CBD RECOVERY CREAM DE LUXE GOLD

Kupon na nákup luxusního liftingového krému za cenu 1999 Kč (původní cena 4484 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 6. 2025.
www.helenabedrnova.com

1999 Kč
KUPON



NICHE PARFÉM GOLD No.3

Kupon na nákup luxusního parfému N°3 za cenu 1999 Kč v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 6. 2025.
www.helenabedrnova.com

10%
KUPON



UŽIJTE SI NÁKUPY NA MODAIN.CZ

Kupon na nákup oděvů v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 6. 2025.
www.modain.cz

Notavera

Pro vlasy, na kterých záleží

Přirozená péče pro zdravé a krásné vlasy

Podpořte růst svých vlasů a přidejte se ke spokojeným zákaznicím, které už objevily sílu tohoto jedinečného doplňku! Kombinace biotinu, zinku a selenu dodá vašim vlasům potřebnou výživu pro hustotu, sílu a zdravý vzhled. Červený jetel navíc podpoří hormonální rovnováhu a vnitřní krásu. Dejte svým vlasům šanci znovu růst, být krásnější a silnější než kdy dřív. Objevte péči, která přináší skutečné výsledky!



Více vlasů díky přírodní péči

Tento doplněk je navržen pro muže, kteří chtějí podpořit růst nových vlasů a obnovit jejich přirozenou sílu. Biotin, zinek a selen dodávají vlasům potřebnou výživu, která napomáhá růstu nových vlasů a zlepšuje jejich odolnost. Maca peruánská přináší tělu energii, podporuje plodnost a sexuální vitalitu, což přispívá k celkové rovnováze. Začněte s péčí, která vám pomůže získat více vlasů a větší jistotu!



10% KUPON




BETTER THAN DIET

Využijte kupon na 10% slevu na balíčky zešťhlujících procedur v salonu Better Than Diet na adrese Drahobejlova 10, Praha 9. Platnost kuponu do 30. 6. 2025. www.betterthandiet.cz.

10% KUPON




DIAMOND YACCA DOCTOR SOVA® 280CPS

Kupon DYFZ10 na nákup doplňku stravy v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 6. 2025. www.doktorsova.cz.

10% KUPON




LABSKY JEWELLERY

Využijte 10% slevu na objednávku s kódem labskyjewellery10. Kupon neplatí na nákup charitativních Zlatých vlaštovek pro Nevypusť duši. Platnost kuponu do 30. 6. 2025. www.labskyjewellery.com.

99 Kč KUPON




LUXUSNÍ MÝDLO K-NATUR PERLA

Jedinečný originál, výjimečný DÁREK
Kupon na nákup přírodního luxusu za cenu 300 Kč (původní cena 399 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 4. 2025. www.kpps.cz.

10% KUPON




LIPOZOMÁLNÍ DOPLŇKY STRAVY ZOOKI

Kupon na nákup lipozomálních doplňků stravy Zooki. Platnost kuponu od 14. 3. 2025 do 14. 4. 2025. www.medicol.cz.

5% KUPON




HAEVYL IMPULSE

Účinně čistí a regeneruje celý trávicí trakt, posiluje střevní mikrobiom, potlačuje jojo efekt při dietách. Slevový kód ZOOM lze kombinovat se slevou za registraci ve výši 10 %. Platnost kuponu do 30. 6. 2025. www.lavycosmetics.com.



Green Live: Přírodní cesta ke zdraví a kráse



Představte si svět, kde příroda a věda kráčí ruku v ruce. Svět, kde můžete pečovat o své zdraví i krásu bez kompromisů. Právě takový svět jsme pro vás vytvořili v roce 2022, kdy jsme spustili e-shop Green Live. Najdete u nás nejen rostlinné doplňky stravy, minerály a vitamíny z přírodních zdrojů, ale také jedinečnou bio kosmetiku od italské společnosti **Erba Vita Group S.p.A.**, která je synonymem kvality a inovací.

Proč si vybrat právě Green Live a Erba Vita?

1. Kvalita, která vás přesvědčí

Erba Vita Group S.p.A. je skutečnou ikonou v oblasti přírodních doplňků stravy a kosmetiky. Díky více než 30 letům zkušeností a přísným výrobním procesům nabízí produkty, které splňují ty nejvyšší standardy kvality. Certifikace UNI EN ISO 9001:2008 je jen jedním z důkazů, že na kvalitu této značky se můžete spolehnout.

2. Síla vědy a přírody

Produkty Erba Vita vznikají za pomoci špičkového výzkumu a spolupráce s odborníky z italských univerzit a společnosti Valpharma Group S.p.A. Precizní výběr přírodních surovin a jejich šetrné zpracování zajišťují maximální účinnost všech produktů. A díky technologii s **prodlouženým uvolňováním** vaše tělo postupně a efektivně vstřebá všechny potřebné živiny.

Co u nás najdete?

Na našem e-shopu objevíte přes 2000 produktů, které se zaměřují na nejrůznější oblasti vašeho zdraví a pohody. Trápí vás únava, stres nebo oslabená imunita?

Potřebujete podpořit klouby, zažívání nebo správnou hmotnost? Nebo hledáte kvalitní kosmetiku s přírodním složením? U nás si vybere opravdu každý.

Hity z naší nabídky:

- * **New Cap vlasová kosmetika:** Rozlučte se s vypadáváním vlasů a přivítejte zdravější pokožku hlavy a krásné, pevné vlasy.
- * **Officina Fitobiologica:** Luxusní přírodní kosmetika, která v sobě spojuje tradici léčivých rostlin a moderní kosmetickou vědu. Oblíbená nejen v Itálii, ale i po celé Evropě.
- * **Lumadea:** Kosmetika se šnečím extraktem, která je revolucí v péči o pleť.

Proč nakupovat právě u nás?

- Věříme, že péče o zdraví a krásu by měla být dostupná pro každého. Proto nabízíme:
- * **dopravu zdarma** po celé České republice,
 - * **10% slevu** pro registrované zákaznický,
 - * rychlé dodání – veškeré produkty držíme skladem.

Objevte přírodu s Green Live

Přírodní zdraví i krása jsou na dosah ruky. Stačí navštívit stránky www.greenlive.cz a ponořit se do světa plného kvalitních produktů, které vás nadchnou. Registrovaní zákazníci navíc získají exkluzivní výhody – více na www.greenlive.cz/vip-program-slev-pro-registrovane.



**Zdraví, krása, příroda.
To je Green Live.
Buďte jeho součástí.**

**10%
KUPON**



HAIRBURST

Sleva 10 % na vybrané produkty na e-shopu Hairburst s kódem FASHIONZOOM10. Platnost slevového kódu do 30. 6. 2025.
cz.hairburst.com

**15%
KUPON**



KARTY PARTNERSKÉ VZKAZY

Zajímá vás, jaké city k vám chová osoba, na kterou právě teď myslíte? Partnerské vzkazy vám je prozradí. Kód pro uplatnění slevy: fashionzoom.
www.jana-militka-festova.cz

**200 Kč
KUPON**



**POWER BOOSTER +
REGENERACE ORGÁNŮ +
SPALOVAČ TUKŮ**

Slevový kód FASHIONZOOM na nákup bylinných doplňků stravy Herbal Culture se slevou 200 Kč. Platnost kuponu do 1. 3. 2026.
www.herbalculture.cz

**5%
KUPON**



EXYOL SC - SÉRUM

Díky své unikátní nanostruktúře proniká i do nehlubších vrstev epidermis a výrazně tak zpomaluje stárnutí pokožky. Slevový kód ZOOM lze kombinovat se slevou za registraci ve výši 5 %. Platnost kuponu do 30. 6. 2025.
www.lavycosmetics.com

**10%
KUPON**



BETTER THAN DIET

Využijte 10% slevu na první návštěvu ve studiu Better Than Diet na adrese Drahojbejlova 10, Praha 9. Přihlaste se k newsletteru a sleva 10 % na první návštěvu je vaše.
www.betterthandiet.cz

**ZOOM
TIP**



**LA CRÈME 128
SECRETS DE SOTHYS®**

Tento výjimečný luxusní krém dodá vaši pleti mladistvý vzhled s efektem liftingu. Pro svůj exkluzivní charakter je dostupný pouze na objednávku s dodací lhůtou jeden měsíc.
www.sothys.cz

**Bud'te
skuteční,
ne dokonalí.**

**IROHA
NATURE**



**KOSMETIKA
IROHA NATURE**

ZOOM TIP



SVĚŽEST A OCHRANA BEZ VODY

Objevte tajemství dokonalé čistoty a sebevědomí s luxusní čistící emulzí. Udržujte svou intimní svěžest i bez přístupu k vodě a zažijte péči, která nejen čistí, ale také hýčká, **1050 Kč**. www.inbyin.care

ZOOM TIP



STIPULA PERFORMANCE MINERALS

Stipula Performance Minerals je doplněk stravy pro doplnění důležitých minerálů, pro podporu soustředění, paměti a kvalitního spánku, **499 Kč**. shop.stipula.cz

ZOOM TIP



BRUNO VASSARI

Kosmetika Bruno Vassari kombinuje pokročilé vědecké poznatky s přirozenou péčí o pleť, díky čemuž nabízí účinné a viditelné výsledky již po prvním použití. Produkty poskytují řešení pro každodenní péči i specifické problémy pleti. www.brunovassari.cz

ZOOM TIP



MYDLIA: INSPIROVÁNO PŘÍRODOU A TRADICÍ

Výrobky Mydliá jsou ideální pro alergiky či lidi s intolerancí na dráždivější složky. Nejenže šetrně umyjí, ale udělají radost při každém příchodu do koupelny nebo otevření provoněné skříně. www.mydli.cz

ZOOM TIP



LOŽNÍ POVLEČENÍ HILLARY

Vychutnejte si dokonalé spojení elegance a prvotřídního luxusu s ložním povlečením Hillary. Atraktivní vzor v kombinaci černé a zlaté vás pohltí a budete ho chtít povlékat zas a znovu. www.matejovsky-povlezeni.cz

ZOOM TIP



VÝHODNÁ SADA PRO RŮST VLASŮ A DODÁNÍ OBJEMU, 2x 250 ml

Balíček přináší komplexní péči, která zabraňuje vypadávání vlasů, posiluje kořínky a stimuluje růst nových vlasů. Péče pro zdravé vlasy – od kořínků po konečky, **1600 Kč**. www.mgcream.com



Nová éra
v péči o vlasy

1, 2: Šampon a tonikum pro růst vlasů a dodání objemu
3, 4: Šampon a tonikum pro obnovu zdravé pokožky hlavy

Více info na www.mgcream.com

ZOOM TIP




ŠPERKAŘSKÁ POMNĚNKA
Šperkařská pomněnka je jedinečný dárek a ozdoba vhodná do vázy či kytic. Je vyrobena ze stříbra o ryznosti 925/1000. Luxusní produkt značky GIYOU, **2 950 Kč**.
www.giyou.cz

ZOOM TIP




PÁNSKÁ SADA PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ
Podpořte růst silných a hustých vlasů s balíčkem 2x 250 ml šamponu Growth Activator a tonika Advanced Root Care, **1600 Kč**.
www.mgcream.com

ZOOM TIP




KRÉM PRO MLADISTVÝ DEKOLT SOIN JEUNESSE DÉCOLLETÉ
Cílená péče s jemnou, lehce perleťovou texturou vyhlazuje dekolt, redukuje vrásky a pomáhá minimalizovat viditelnost pigmentových skvrn v této často exponované oblasti.
www.sothys.cz

ZOOM TIP




KIA EV3 CENA OD 899 980 Kč
Dojezd až 605 kilometrů, dobítí z 10 % na 80 % za necelou půlhodinu nebo AI asistent. To je elektromobil Kia EV3. Kompaktní SUV model s přehledem splňuje parametry hlavního vozu do rodiny.
www.kia.cz

ZOOM TIP




LIPOZOMÁLNÍ VITAMÍNY ZOOKI
Lipozomální mikroenkapsulace poskytuje 10x větší ochranu živin při průchodu žaludkem a 4x větší vstřebatelnost do krevního oběhu.
www.medicol.cz


ZOOM TIP




STAŇ SE ČLEMEM DRUŽSTVA
Výhodné last minute dovolené, zajímavé projekty s pasivním příjmem, jednoduchá účast již od 50 eur/měsíc.
www.mojedruzstvo.eu

OCEAN SECRETS

L'EXCELLENCE ANTI-ÂGE À L'ALGUE ÉTERNELLE



Objevte tajemství luxusní péče inspirované oceánem, která přináší viditelné výsledky v omlazení a revitalizaci pleti.



HAEVYL 3.1

Lepší než káva

Chytřejší než energetický nápoj

- **Zvýšená koncentrace**
- **Mentální jasnost** a vnitřní klid
- **Rychlý účinek** – kdekoli a kdykoli

V dnešním uspěchaném světě, plném rozptýlení a náročných situací, je často obtížné udržet si jasnou mysl a plné soustředění. Ať už se jedná o děti, které se snaží zvládnout školní úkoly, nebo o dospělé, kteří se potýkají s pracovními nebo osobními výzvami, všichni potřebujeme občasnou podporu.

Jsme rádi, že vám můžeme představit náš revoluční produkt – Haevyl 3.1, který přináší řešení pro tyto každodenní výzvy. Je unikátní sprej, který kombinuje přírodní složky s moderními technologiemi, aby vám pomohl najít rovnováhu v každodenním životě.

Jeho pečlivě vyvážené složení je navrženo tak, aby podporovalo mentální jasnost a pomáhalo zklidnit mysl, což je ideální pro studenty i pracující profesionály.

Jak Haevyl 3.1 pomáhá dětem ve škole?

Školní prostředí může být pro děti náročné. Požadavky na výkon, množství informací a neustálé hodnocení mohou způsobit stres a únavu. Haevyl 3.1 pomáhá zlepšit koncentraci a snižuje úzkost, což umožňuje dětem lépe se soustředit na učení a dosáhnout lepších výsledků. Díky tomu se mohou cítit sebevědomější a klidnější během školního dne.

Podpora pro dospělé v náročných situacích.

Dospělý život přináší mnoho stresových situací, ať už jde o pracovní schůzky, důležité rozhodnutí nebo rodinné povinnosti. Haevyl 3.1 je vaším spolehlivým partnerem, který pomáhá udržet klidnou mysl i v těch nejtěžších chvílích. Sprej vám poskytne okamžitou úlevu od stresu a podpoří vaši schopnost rychle a efektivně reagovat na výzvy.

Jednoduché použití pro maximální efekt.

Aplikace spreje je velmi jednoduchá. Stačí několik stříknutí do úst a během chvíle pocítíte jeho pozitivní účinky. Díky kompaktnímu balení si ho můžete vzít kamkoli s sebou – do školy, kanceláře nebo na cestu.

Jarmila



Od té doby, co používám Haevyl spray, cítím se vyrovnaněji, jak dávno před tím, mnohem lépe zvládám různé nové situace... To je můj Malý-velký POMOCNÍK v kabelce.



objednat ZDE

LAVY
cosmetics.com®