

FASHION

ZOOM

LÉTO 2025

***MONIKA
MENDY***

DERMA BODY CLINIC

MÍSTO, KDE ZAČÍNÁ
VAŠE PŘIROZENÁ KRÁSA

99 Kč





LIFTINGOVÉ SÉRUM YASMINKA

JE **LUXUSNÍ SÉRUM** Z RUČNĚ VYRÁBĚNÉHO **ARGANOVÉHO OLEJE**, **VÝTAŽKEM BERBERSKÉHO FÍKU A AVOKÁDA**.
S LIFTINGOVÝM SÉREM SE STRUKTURA VAŠÍ PLETI VIDITELNĚ
VYHLAZUJE A JE NA DOTEK **MLADISTVĚ HEDVÁBNÁ**.



YASMINKA.CZ

FASHION ZOOM

STYL

- 12 **VRACÍM MÓDĚ DUŠI**
Helena Bedrnová odhalila tajemství, jak vzniká inspirace, která promění šaty v umělecké dílo i v příběh na fotografii.
- 24 **LETNÍ ŠATNÍK NA CESTY**
Jednou z výzev při balení na dovolenou je najít rovnováhu mezi praktičností a elegancí, aniž byste musela tahat obrovský kufr.
- 28 **JAK NOSIT BÍLOU V LÉTĚ**
Bílá barva je pro léto jako stvořená – její svěžest, čistota a schopnost odrážet sluneční paprsky z ní dělají ideální volbu do horkého počasí.



SUMMER BEAUTY

- 44 **LETNÍ SOS PRO VAŠE VLASY**
Sluneční paprsky, slaná voda, chlór z bazénu i časté mytí – to vše dokáže vlasům pořádně zatopit. Jak si je udržet krásné, hydratované a zdravé?
- 52 **TIPY PRO SPRÁVNÝ VÝBĚR DOPLŇKŮ STRAVY**
Doplňky stravy představují rychlý a snadný způsob, jak podpořit své zdraví. Není ovšem doplněk jako doplněk. Na trhu existují tisíce produktů s různou kvalitou, složením i účinností.

ŽIVOT

- 70 **5 ZRANĚNÍ DĚTSTVÍ A JEJICH DOPAD NA TĚLO**
Emoční rány, které vznikají v dětství, zanechávají hluboké stopy nejen v psychice, ale doslova se „otiskují“ do těla.
- 76 **CESTA ZA VŮNĚMÍ**
PhDr. Hana Yasminka nám prozradila, jak propojuje tradiční medicínu s parfumářstvím, jaké esenciální oleje doporučuje do každé domácnosti a jaké novinky chystá v tomto roce.



NICHE PARFUM No. 7

Helen Bedrnova

helenabedrnova.com



EXPRES LIFTING HYALURON SERUM 5%

Helen Bedrnova

helenabedrnova.com

Pro zážitek z nadšení!

- Luxusní přírodní mýdlo
- Unikátní vonná esence
- Exklusivní receptura
- Honošné balení

*Ideální pro ty,
kteří chtějí darovat
luxusně nevšední zážitek
kaviárové koupele.*



*Vyrobeno výhradně z rostlinných extraktů a esenciálních olejů.
Neobsahuje konzervanty, silikonu ani mikroplasty.
Netestováno na zvířatech.
V přírodě zcela biologicky odbouratelné.*

K
NATUR

ORIGINAL NATURAL PRODUCT

www.kpps.cz

Když chcete skutečně překvapit

- Unikátní vonná esence
- Exklusivní receptura
- Luxusní balení

*Ideální pro Ty, kteří chtějí
bez kompromisů zapůsobit na:*

- Rodinu
- Kamarády
- Šéfa / Šefku
- Pány i dámy



*Vyrobeno výhradně z rostlinných extraktů a esenciálních olejů.
Neobsahuje konzervanty, silikonu ani mikroplasty.
Netestováno na zvířatech.
V přírodě zcela biologicky odbouratelné.*

K
NATUR

ORIGINAL NATURAL PRODUCT

www.kpps.cz

MAVUE



www.mavuecosmetics.com

Westfield Chodov

MÁJ Národní

MAVUE

COLLAGEN BEAUTY DRINK

„Prémiový hovězí kolagen pro podporu zdraví a krásy.“



Prémiový hovězí **MAVUE Collagen** je komplexní péčí, jež podporuje nejen krásu pleti, vlasů a nehtů, ale i **zdraví pohybového aparátu** a celkovou **vitalitu** organismu.

Napomáhá regeneraci chrupavek, podporuje svaly, vazy a snižuje bolest kloubů. To ho činí mnohem lepší volbou než běžně dostupné rybí kolageny, které vyživují pouze **pleť, vlasy a nehty**.

Díky svým bioaktivním látkám, je revolučním **beauty drinkem**, jež pomáhá v boji proti stárnutí pleti a eliminuje jemné **vrásky**. Jeho pravidelné užívání zlepšuje pružnost pleti, zvyšuje **hydrataci** pokožky, zmírňuje **celulitidu** a tvorbu **stříí**. Podporuje také růst, lesk a pevnost **vlasů a nehtů**.

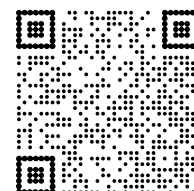
Díky své **neutrální příchuti** a **dokonalé rozpustnosti** lze MAVUE Collagen přimíchat do jakékoli tekutiny či jogurtu. Je jen na Vás, zda si svou denní dávku **zdraví a krásy** vychutnáte v ranní kávě, juicu či v mimose během nedělního brunchu.

Individuální dávkování v elegantních **sáčcích** zajišťuje maximální pohodlí – ať už cestujete kamkoli, Váš každodenní kolagenový **rituál** zůstává součástí Vaší **beauty rutiny**.

*Objevte nový
beauty rituál i Vy,
protože péče není hřích.*



K DOSTÁNÍ NA E-SHOPU
a certifikovaných odběrných místech



DÁVKOVÁNÍ

1 sáček 1x denně
Balení obsahuje 30 denní kúru.
Obsah sáčku rozmíchejte minimálně
v 1 dcl tekutiny a vypijte.



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

helenabedrnova.cz

REGISTRACE

ISSN 3029-7885 (tištěná verze)

ISSN 3029-7494 (elektronická verze)

Evidenční číslo: MK ČR E 24692

Letní lásky

Léto je obdobím, kdy slunce zahřívá nejen naši pokožku, ale i srdce. Ve vzduchu voní touha po dobrodružství a každá noc má v sobě příslib něčeho výjimečného. Právě v létě často potkáváme lásky, které nás učí vnímat krásu přítomného okamžiku. Někdy jsou to letmé pohledy u vody, jindy hluboké rozhovory pod hvězdami až do rána.

Pamatuji si na jeden letní večer, kdy jsem potkala muže, který měl v očích zrcadlo moře. Smáli jsme se, povídali si o životě i snech a postupně se naše ruce proplétaly stejně přirozeně, jako se vlny dotýkají břehu. Bylo to setkání, ve kterém jsme byli jeden pro druhého opravdu přítomní. Vědomě jsme vnímali každý dotek, každé slovo, každý úsměv. Nešlo jen o vzplanutí, ale o vědomou lásku – tu, ve které se díváte tomu druhému do očí a vidíte v nich nejen zrcadlení svých citů, ale i jeho vlastní svět.

Vědomá láska a vědomé milování je o hlubokém napojení, důvěře a otevřenosti. Učí nás milovat nejen tělem, ale i duší, být si navzájem oporou a prožívat společné chvíle s plnou pozorností. Takové lásky mohou být letmé, ale jejich otisk zůstává v srdci navždy.

Přeji vám, ať vám právě toto léto přinese příběhy, na které budete vzpomínat s úsměvem – ať už budou krátké či dlouhé – a ať vás naučí milovat vědomě, srdcem i duší.

Užijte si krásné léto plné lásky
(ať už od dvounohých
nebo čtyřnohých kocourů)

Jana Militká



TITULNÍ STRANA:

Foto:

Věra Vernerová

Modelka:

Monika Mendy,
Derma Body Clinic

Make-up a hair styling:

Markéta Feigel

FOTO: Věra Vernerová



DENNÍ HYDRATAČNÍ KRÉM DAYTIME NOURISHING MOISTURIZER POKROČILÁ PÉČE O PLEŤ ADVANCED ULTRA-RICH MOISTURIZER



ČISTÉ SLOŽENÍ BEZ PEG, GMO,
BARVIV, SILIKONŮ A PARABENŮ



KLINICKY OVĚŘENÉ ÚČINKY
INGREDIENCÍ



DERMATOLOGICKY
TESTOVANÉ



VYROBENO V ČR



Více informací o MG naleznete na www.mgcream.com

Vracím módě duši

Jak vzniká inspirace, která promění šaty v umělecké dílo i v příběh na fotografii? Návrhářka Helena Bedrnová v rozhovoru odhaluje zákulisí nového projektu ART IN FASHION, kde propojuje originální modely s výtvarnou fotografií i příběh podzimní kolekce La Fabrica, v níž se transformace stává ústředním motivem.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

V tomto letním vydání jsi tvořila styling pro nový koncept ART IN FASHION. Jak vznikl nápad uskutečnit tento fotoseriál?

Miluji spolupráci s fotografkou Věrou Vernerovou. Vždy když tvořím, myslím na to, jak nádherné to bude, až šaty oblékne modelka, postaví se před objektiv a začneme společně s fotografkou tvořit scénu pro zachycení modelu na fotografii. Nedávno jsem stěhovala archiv, kde jsem našla spoustu modelů z autorských kolekcí, které lze použít pro ztvárnění uměleckých fotografií. Zároveň je neustále velká poptávka po společenských a svatebních šatech. Proto vznikl nápad propojit oděvní originály se zajímavými kousky oděvů a vytvořit pro čtenářky Fashion Zoomu inspiraci formou umělecké fotografie s tím, že modely bude i možné si pro různé společenské události u nás v Galerii v Praze 1, ve Spálené ulici 21 zapůjčit.

Povíš nám něco víc konkrétně o prvním fotoseriálu ART IN FASHION?

Naprosto mne uchvátily texty, které k fotoseriálu vytvořil specialista na umění John Shenton. Asi bych to nepopsala lépe než on. O první kolekci ART IN FASHION píše mimo jiné i toto: „Nejde jen o fotografování couture, ale o destilované dědictví. Věra nefotografuje jen oděvy, ale dokumentuje i záměry. Například tam, kde se Marilyn Monroe pod objektivem Sama Shawa stala mýtem díky odhalení, Věřina postava dosahuje nesmrtelnosti díky zahalení. Ve fotoseriálu se nejedná o rekonstrukci módní historie. Jde o spontánní, ale důmyslnou rekultivaci.“



Co tě motivuje při navrhování nové kolekce?

Britský módní designér John Galliano říká, že skicuje siluetu pocitu ještě předtím, než vůbec stříhne do látky. Mám to podobně, když skicuji nové modely, zároveň si představuji, jaký dojem šaty vytvoří, až je poprvé oblékne modelka, která se postaví před objektiv fotografky při prvním focení kolekce. Vždy mě motivuje představa toho, jak prostřednictvím fotografie získá můj návrh zase úplně jiný rozměr. Těším se na okamžik, kdy fotografie vdechne novým šatům duši. Vždy myslím na to, že šaty jsou nápad, fotografie je nálada a kolekce je příběh. To vše dohromady pak věřím, že bude inspirací pro ženy, pro které jsem kolekci vytvořila.

Prozradíš, jaký příběh bude vyprávět tvoje nová podzimní kolekce?

V době, kdy jsem kolekci připravovala, jsem stěhovala ateliér do nových prostor. Opouštěla jsem vše staré a nepotřebné. Brala jsem do ruky každý střih, šablonu, látku. Cestovala jsem ze starého prostoru do nového. Hodiny jsem trávila svou „minulostí“, která mi našeptávala, co z ní mohu použít, co recyklovat, upcyklovat, co by mohlo, obrazně řečeno, jak pták Fénix znovu vzlétnout z popela. Příběh nové kolekce vychází z reality, napovídá, že odráží proces transformace, který se promítá do mé tvorby a mohl by znít asi takto: Nová podzimní kolekce La Fabrica v duchu postindustriálního romantismu vznikla v tichu opuštěného industriálního prostoru tam, kde rezavé kovové šatní skříňky a opadávající omítka rozehrály akt znovuzískání. Patina minulosti ulpěla na každém povrchu, od odlupujících se barev až po zapomenuté šicí stroje. A v tomto prostředí se zrodila i třeba smaragdová krajka, která přechází v objemnou saténovou sukni, která se při fotografování dotýkala popraskaného betonu, jako by sbírala prach zapomenutých příběhů. Nebo kašmírové kabáty, které se noří do rozptýleného světla proudícího skrze popraskané tabulky v oknech, mnišské, a přitom smyslné. Podzimní paleta barev černého uhlí, hnědého rezu a tmavě zeleného mechu přináší prostřednictvím nové kolekce La Fabrika magnetické napětí mezi syrovostí a něhou, smyslnou ženskosť a jednoduchostí geometrie.

Kdy se můžeme na novou podzimní kolekci těšit?

Kolekce La Fabrica bude poprvé představena prostřednictvím série módních přehlídek na mezinárodním veletrhu Styl & Kabo v Brně v srpnu. Po týdnu na veletrhu pak bude k dispozici v showroomu mé pražské oděvní Galerie.

Co tě na módě nejvíc baví?

Nedávno jsem četla rozhovor s Evou Herzigovou v českém Vogue a zaujalo mne, jak na jednu z otázek: Kdybyste mohla zresetovat módní průmysl, kde byste začala? odpověděla Eva toto: „Udělala bych všechno menší. Méně přehlídek – dvakrát do roka. Menší týmy. Využívala bych

„architekturu“, která už existuje. Dnes je u focení třeba padesát lidí – dřív byli čtyři. V šedesátých letech si modelky dělaly vlasy, make-up i styling samy. V jednoduchosti je větší kreativita. Myslím, že to by módu vrátilo zpět k duši.“ Když jsem tohle četla, uvědomila jsem si, že my pracujeme v malých, dvou až čtyřlenných, týmech, často s minimální produkcí a to, co nás na tom baví, je právě kreativní svobodný proces tvoření. Takže vlastně vracíme módu zpět k její duši. A to mi dává velký smysl.

Máš stále dobrou náladu. Poradíš čtenářkám, jaký je tvůj recept na vnitřní klid a optimismus?

Naučila jsem se, že pokud si přeji zdraví, soustředím se na vše, co zdraví prospívá. Pokud si přeji, aby se mi v životě dařilo, soustředím se na prosperitu. Pokud si přeji být šťastná, soustředím se na prospěšné pozitivní myšlenky. Když přichází nějaké rozhodnutí, které mám udělat, kladu si vždy otázku: „Prospěje toto rozhodnutí mému zdraví, prosperitě, pocitu mého klidu? Vycházím vždy z toho, že jsme to, na co myslíme. V tomto duchu mne inspirují slova z knihy Ley Paulínové:

„NAMALUJ ČERTA NA ZEĎ, ON SE TI TAM OBJEVÍ.
NAMALUJ ANDĚLA NA ZEĎ, ON SE TI TAM OBJEVÍ.“

Jaká myšlenka, která tě v poslední době nejvíce zaujala?

Naposledy mne zaujala myšlenka autora knih o osobním rozvoji Jamese Lee Valentina, připomíná mi, že ten rozhodující den je dnes, právě teď máme svůj život ve svých rukou. Uklidňuje mě, že to, co se nám kdy nepovedlo, můžeme svým novým rozhodnutím změnit. Je to tato myšlenka:

„HLADINU VAŠEHO ÚSPĚCHU NEURČUJE NIC Z TOHO, CO SE VÁM KDY V MINULOSTI STALO.
URČUJÍ JE VAŠE SOUČASNÁ ROZHODNUTÍ
A KAŽDÉ DALŠÍ ROZHODNUTÍ V BUDOUCNU.“
James Lee Valentine

Víš už, čemu se budeš věnovat teď v létě?

Potřebuji si odpočinout po náročném období, kdy jsem za posledních půl roku neměla skoro žádné osobní volno. Ráda bych se teď více věnovala osobnímu životu. V souvislosti s tím mě napadá jeden krásný citát:

„MOŽNÁ LÁSKA SPOČÍVÁ V TOM, ŽE TĚ JEMNĚ
DOVEDU ZPÁTKY K TOBĚ SAMOTNÉMU.
NE K TOMU, KÝM TĚ CHCI MÍT, ALE K TOMU,
KÝM OPRAVDU JSI.“
Antonie de Saint-Exupéry



Galerie Praha 1, Spálená 21

Helenabedrnova

helenabedrnova.com

ART INLETNÍ
GLAMOUR

V této nové sérii pro letní vydání časopisu Fashion Zoom se mezinárodní fotografka Věra Venerová vrací nejen jako dokumentaristka, ale i jako archivářka emocí. Každý snímek připomíná velké referenty módní historie, nikoli jako poctu, ale jako výzvu. Jestliže Newtonova Monroe byla odhalena ve své křehkosti, fotografky subjekt to zrcadlením znovu zmocňuje. Jestliže Dovima tančila se zvířaty, pak žena na fotografiích letního fotoseriálu kráčí sama a „zvířata“ ji jakoby následují. Série se odvíjí jako slavnost uprostřed léta, kde se oheň setkává s vodou a kde ženy místo květin oblečené do svědně vlajících šatů mlčky překračují prahy. Tohle je móda jako rituál, krása jako převyprávěný mýtus a ženskost jako něco, co se už nenabízí, ale vlastní.



**ŠEPOTANÁ FLITROVÁ
VÝŠIVKA EVOKUJÍCÍ
KRAJKU, ORGANZA
V LETU**

INSPIRACE: Dovima od Avedona pro Dior

NÁLADA: Císařský minimalismus narušený pohybem. Netočí se, aby byla vidět ale lehkosti látky se podvoluje, protože jí ve skutečnosti velí, její odraz je pouhou zdvořilostí.

Na tomto snímku se výšivka evokující krajkou a organza vlní jako přepisovaná paměť. Nežádá zrcadlo o potvrzení, zrcadlo ji jednoduše odráží. Fotografka rámuje svůj objekt uprostřed pohybu, nikoli uprostřed piruety. Pohyb je zde nadvládou.

FASHION



**ŘETĚZOVÝ TŘPYT,
STŘÍBRNÝ FLITROVÝ LESK**

INSPIRACE: McQueenovo éterické brnění se setkává s Miyakeho sochařskou lehkostí.

NÁLADA: Flitry jako štít, kovaná ženskost

Ona nepózuje, ale vyslovuje, protože stříbrný pohyb flitrů se sklání k tichu jejího pohybu.

Atmosféra této scénérie není náhoda, je to choreografie. Každá křivka látky naznačuje pohyb bez shovívavosti. Je jako minulost ztvárněná v tekutém chromu, stejně neznámá jako nezapomenutelná.



TEKUTÉ ŠATY NA JEDNO RAMENO VE RTUŤOVĚ STŘÍBRNÉ BARVĚ

INSPIRACE: Kristen McMenamy
pro Alexander McQueen

NÁLADA: Důstojnost nezatížená
svůdností

Zrozená v zimě, oděná do světla
ostří. Její jemnost je afekt, který se
nosí, jen když se nudí.

To, co by v menším kontextu mohlo
působit jako pozlátka, se zde
stává artefaktem kontroly. Postoj
je vyzývavý, pohled odměřený, na
tomto stříbře není nic hravého.
Stříbro se třpytí a jeho lesk je
oslavou toho, že přežilo staletí,
stejně jako krása ženy.



POHLED ZE ZADU, ŠATY TANČÍCÍ UPROSTŘED VLAJÍCÍHO VÍRU

INSPIRACE: Marilyn Monroe fotografovaná Samem Shawem při natáčení filmu The Seven Year Itch (1954).

NÁLADA: Odchod jako proklamace nebo-li obrácená ikonografie.

Vidět ji odcházet znamená pochopit, že její přítomnost byla laskavostí, nikoli právem.

Objektiv Sama Shawa zvětšil Monroe v okamžiku hrané zranitelnosti: rozevlátou, rozmarnou a s červenajícím se ruměncem na tváři, který při pohledu popisuje náhlé rozpaky ale i jemné uspokojení z toho, že jste světu odhalili svou intimní část a zároveň víte, že vypadáte velmi dobře. Objektiv Sama Shawa zachytil Monroe v pečlivě naplánovaném okamžiku, který vypadal jemně a hravě s větrem zábavou a radostí z toho, že si jí někdo všiml. Fotografa však dělá pravý opak a obrací fotografii jakoby naruby. Žena, která odvrací svou tvář. Její šaty se stále zvedají, ale ne odevzdaně: zvedají se jako opona padající na představení, které napsala, režírovala a ve kterém už nemusí hrát. Není to hravá prosba ženy, kterou zastihl poryv, ale kontrolovaný odchod té, která odchází, než utichne potlesk. Tam, kde byla Shawova Monroe mytologizována odhalením, se postava fotografky stává legendární díky zahalení. Ukazuje nám svá záda, svou vyrovnanost, své tempo. Nic tu není náhodné.



RŮŽOVÉ FLITRY A RŮŽOVÝ TYL

INSPIRACE: Plisé, záhyby od Issey Miyake, znovuzrozené ve slovanské pružnosti.

NÁLADA: Romantika zostřená historií

Okvětní lístek zachycený uprostřed květu, zahalený tajemstvím s touhou po přežití. Byla utržena uprostřed rozkvětu v pohádkové zahradě a ví, že do věku nevinosti se už nikdy nevrátí.

Růžová barva je záměr a zdánlivá lehkost je klamná. Tento obraz mohl být naivní, místo toho je vyzbrojenou jemností a měkkostí. Fotografka nabízí prostřednictvím fotografie prchavý okamžik romantismu, než se rozplyne v rozuzlení.

FOTO: Věra Vernerová ■ **STYLING:** Helena Bedrnová ■ **MAKE-UP A HAIR STYLING:** Markéta Feigel ■ **TEXT:** John Shenton ■ **MODELKA:** Yulia Korenkova
MODELY: archiv Helena Bedrnová, půjčovna šatů MODA IN

VRSTVENÝ TYL, BĚLOSKVOUCÍ HALENA

INSPIRACE: Gallianovo
teatrální gesto umocněné
prostřednictvím barokní
zdrženlivosti.

NÁLADA: Obřad bez prosby

Rozcuchaná jako stránka
ze zapomenutého žalmu
se pohybuje bezprostředně,
tak jak to dělají všechny
divoženky a múzy.
Je tu cítit atmosféra
průvodu, ne svatebního,
ale suverénního. Žena působí
jako noblesní císařovna ve
vyhnanství, balancující mezi
minulostí a přítomností.
Rám je bílý, ale poselstvím
není nevinost, je to
konečnost.



KRAJKY, VOLÁNKY a VÝŠIVKY

První kolekce Alessandra Micheleho pro Valentino je doslova a do písmene snová. Vyniká krajkami, průsvitností a vintage detaily. Michele mísí romantiku, opulenci i hravost – Valentino je zpět v magickém stylu!



LABSKY
JEWELLERY

Letní ráno zachycené ve šperku.



Letní imitovaná edice perlového náhrdelníku Mocha Mousse je inspirovaná vůní první ranní kávy nesoucí se teplým letním vzduchem na místech, kde si ji můžeme vychutnat beze spěchu. Duhové keshi perly, připomínající odraz prvních paprsků slunce na mořské hladině, kontrastují s broušenými záhnědami, které evokují hloubku šálku čerstvě připravené kávy. Obojí pak doplňuje 14 karátové žluté zlato podtrhující půvab pokožky políbené sluncem a dekorativní americké zapínání.

VYBERTE SI
A OBJEVTE VÍCE Z
NABÍDKY LABSKY
JEWELLERY

www.labskyjewellery.com
@labskyjewellery



#jewelleryfitsall



Letní šatník na cesty

JAK SE SBALIT STYLOVĚ A PRAKTICKY?

Léto je obdobím cestování, objevování nových míst a odpočinku. Jednou z výzev při balení na dovolenou je najít rovnováhu mezi praktičností a elegancí, aniž byste musela tahat obrovský kufr. Jak si vytvořit univerzální cestovní šatník, který bude lehký, ale zároveň vám umožní vypadat stylově v každé situaci? Přinášíme několik tipů, jak na to.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Co s sebou na dovolenou

DOKLADY A PENÍZE:

- pas
- platební karta/hotovost
- cestovní pojištění
- vstupenky, letenky, rezervace

OBLEČENÍ:

- trička
- krátké/dlouhé kalhoty
- spodní prádlo
- ponožky
- mikina/svetr
- plavky
- pyžamo
- kraťasy
- boty (pohodlné, sandály, žabky)
- klobouk/kšiltovka

HYGIENA:

- kartáček a pasta na zuby
- sprchový gel, šampon
- hřeben/kartáč
- opalovací krém
- repelent
- holicí potřeby
- kosmetika
- ručník
- papírové kapesníky
- dezinfekce na ruce

ZDRAVÍ:

- léky (pravidelné + základní lékárnička)
- náplasti
- dezinfekce
- obvaz

ELEKTRONIKA:

- mobil a nabíječka
- powerbanka
- sluchátka
- fotoaparát
- adaptér do zásuvky

OSTATNÍ:

- brýle (sluneční i dioptrické)
- kniha/časopis
- malý batoh/taška

1. Základní pravidlo: Kombinovatelnost je klíčem

Abyste ušetřila místo, a přitom měla dostatek outfitů, zvolte oblečení, které lze snadno kombinovat. Sáhnete po neutrálních barvách, jako je bílá, béžová, šedá nebo černá, a doplňte je několika výraznějšími kousky v letních barvách či vzorech. Například světlé šortky můžete zkombinovat jak s jednoduchým bílým tričkem, tak s barevnou halenou.

2. Investujte do lehkých a vzdušných materiálů

Lněné košile, bavlněné šaty nebo kalhoty z lehounek viskózy jsou ideální volbou pro teplé letní dny. Nejenže jsou lehké a skladné, ale zároveň vás ochrání před horkem. Vyhněte se těžkým materiálům, které zabírají místo a zbytečně vás zatíží.

3. Šaty: Jeden kousek, mnoho možností

Šaty jsou skvělým univerzálním kouskem, který šetří místo v kufru. Vyberte si například jednobarevné midi šaty, které lze nosit na denní procházku i večerní romantickou večeři – stačí je doplnit jinými šperky nebo botami. Maxi šaty mohou zase posloužit jako lehký přehoz na pláž.

4. Maximalizujte využití doplňků

Stylový šatník nemusí být o množství oblečení, ale o detailech. Šátky, pásky, náušnice nebo sluneční brýle dokážou proměnit jednoduchý outfit ve stylovou kombinaci. Velký šátek můžete použít jako pareo na pláž, přehoz na ramena nebo dokonce na zakrytí vlasů při větrném počasí.

5. Obuv: Pohodlí na prvním místě

Při balení obuvi buďte přísná. Zvolte maximálně tři páry bot: pohodlné sandály nebo tenisky na celodenní chození, lehké žabky na pláž a elegantní boty na podpatku nebo baleríny na večerní akce. Minimalistický výběr bot šetří místo a zároveň pokrývá všechny důležité aktivity.

6. Vrstvení pro nečekané situace

I v létě vás může zastihnout chladnější večer nebo náhlý déšť. Přibalte lehkou džínovou bundu, svetr nebo šátek, který vás zahřeje. Výhodou těchto kousků je, že je snadno přehodíte přes rameno nebo složíte do tašky, aniž by zabíraly příliš prostoru.

7. Plavky a plážové outfity

Plavky jsou v létě nezbytností, a pokud jsou stylové, mohou sloužit i jako součást outfitu. Jednodílné plavky můžete využít místo body, když je zkombinujete s šortkami nebo sukní. Nezapomeňte také na plážové šaty nebo kimono, které dodají vašemu plážovému stylu šmrnc.

8. Minimalistická kosmetika a balení

Omezte kosmetiku na nezbytné minimum a zvolte cestovní balení. Multifunkční produkty, jako tónovací krémy s SPF nebo univerzální oleje na vlasy i pleť, vám ušetří místo a usnadní každodenní rutinu. To platí i pro šperky – zvolte univerzální kousky, které se hodí ke všem outfitům.

9. Cestovní kufr nebo batoh: Efektivní balení

Při balení se řiďte pravidlem „méně je více“. Srolujte oblečení místo skládání, abyste ušetřila místo a zabránila pomáčkání. Použijte organizéry nebo sáčky pro přehlednost. Přemýšlejte také nad volbou zavazadla – lehký kufr na kolečkách nebo stylový batoh může být tou nejlepší volbou na kratší letní výlet.

10. Připravte se na každý scénář

Nezapomeňte na univerzální must-have kousky, jako jsou bílé tričko, džínové šortky, dlouhé volné kalhoty, sandály a sluneční brýle. Tyto položky tvoří základ, který můžete snadno doplnit jakýmkoli dalším kouskem podle příležitosti.

Stylové a praktické balení na letní dovolenou není tak složité, jak se zdá. Klíčem je plánování, univerzální oblečení a chytré využití doplňků. S těmito tipy budete na každé cestě vypadat dokonale a zároveň užijete své oblíbené kousky naplno, aniž by kufr praskal ve švech! ■



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

Více info na www.mgcream.com

Letní bohyně

Vydejte se za dobrodružstvím, kde odhalíte lehkost a vyjádříte svoji osobitost beze slov.

Pro nás, ženy, které už víme, co chceme, a nebojíme se to ukázat, je ideální čas sáhnout po doplňcích, jež nejen podtrhnou naši osobnost, ale dodají šmrnc každému letnímu outfitu. A přesně to nabízí nová, rafinovaně minimalistická kolekce od značky Šperky pro odvážné ženy.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: ŠPERKY PRO ODVÁŽNÉ ŽENY

Pozlacená nerezová ocel, skleněné korálky a říční perly

Srdcem těchto náhrdelníků je kvalitní pozlacená nerezová ocel. Její hlavní přednost? Odolnost vůči vodě i potu – ideální volba na aktivní letní dny plné slunce, osvěžení u vody či dobrodružných výletů. Navíc si zachovává svůj oslnivý lesk po dlouhou dobu, takže se z vašich oblíbených šperků budete těšit i v příštích sezónách.

Pozlacenou ocel skvěle doplňují skleněné korálky v celé škále podmanivých barev – od jemných pastelů přes tyrkysovou a akvamarínovou připomínající moře, až po syté tóny, které upoutají pozornost a dodají šperku hloubku. Korálky jsou broušené, takže se s každým vaším pohybem nádherně třpytí a propůjčují náhrdelníkům lehkost, vzdušnost a sofistikovaný vzhled. Některé modely jsou navíc ozdobené pravými říčními perlami, které vnášejí do minimalistického stylu nádech luxusu a nadčasové elegance.



Hra s délkami a vrstvením: výrazné i něžné detaily

Jedním z nejvýraznějších trendů letošního léta je vrstvení náhrdelníků. Kolekce Šperky pro odvážné ženy vám nabízí širokou škálu délek – od krátkých, které něžně obejmou váš krk, přes střední, jemně ležící nad klíční kostí, až po delší varianty sahající k dekoltu. Díky tomu si můžete snadno vytvořit svůj vlastní, nezaměnitelný styl a kombinovat náhrdelníky podle nálady nebo příležitosti. Výrazné přívěsky i minimalistické detaily dávají prostor kreativě a umožní vám být každý den jiná, a přesto stále sama sebou.

Perfektní volba k letnímu oblečení

Představte si tyto šperky v kombinaci s lehkými lněnými šaty, elegantní bílou košilí a džínovými šortkami, vzdušným kaftanem nebo jako jediný šperk na pláži k plavkám. Skleněné korálky se na slunci kouzelně třpytí a pozlacená ocel nádherně vynikne na opálené pokožce. Náhrdelníky jsou dostatečně výrazné, aby upoutaly pozornost, ale zároveň decentní a nadčasové, takže nepřebijí celý outfit. Jejich minimalistický design je číní univerzálními – snadno se začlení do jakéhokoli stylu a zároveň se hodí pro hravé experimentování s přívěsky.

Nechte v sobě rozkvést letní bohyni a ozdobte se šperky, které podtrhnou vaši jedinečnost, sebevědomí i touhu objevovat nové možnosti. Více informací najdete na FB/Šperky pro odvážné ženy. ■

GIYOU
Garden

Šperky,
které
nemusíte
nosit

Šperkařské
květinářství



www.giyou.cz

JAK
NOSIT

bílou

V LÉTĚ

TIPY NA DOKONALÉ OUTFITY

Bílá barva je pro léto jako stvořená – její svěžest, čistota a schopnost odrážet sluneční paprsky z ní dělají ideální volbu do horkého počasí. Ať už se chystáte na pláž, letní večírek nebo jen na procházku městem, bílá dodá vašemu vzhledu sofistikovanost a zároveň vás udrží v pohodě. Inspirujte se našimi tipy, jak bílou nosit a vytvořit elegantní letní outfity.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



1. Monochromatický look: Celá v bílé

Outfity v jedné barvě nikdy nezklamou, a bílý monochromatický look je vrcholem letní elegance. Kombinujte bílé šaty s minimalistickými doplňky, nebo zkuste bílou halenku a bílé široké kalhoty. Tento styl nejen opticky prodlouží postavu, ale zároveň působí luxusním dojmem. Pro více vrstvení přidejte jemné zlaté šperky nebo béžový pásek.

2. Kombinace bílé s pastelovými barvami

Bílá se dokonale snoubí s jemnými pastelovými odstíny, jako je světle růžová, mátová nebo baby blue. Například bílý top můžete zkombinovat s pastelově růžovou midi sukní nebo lehkými kalhotami. Tato kombinace působí romanticky a hravě, což je ideální na letní procházky nebo lehký oběd na zahradce.

3. Bílá a přírodní tóny

Pro minimalistický, ale přirozený letní vzhled zkombinujte bílou s přírodními tóny, jako je béžová, hnědá nebo písčivá. Bílý lněný overal nebo šaty doplňte slaměnou kabelkou, hnědými sandály a kloboukem. Tento styl je nejen praktický, ale také dokonale letní.

4. Bílá na pláž

Bílá je perfektní volbou na pláž, protože krásně kontrastuje s opálenou pokožkou. Zvolte lehké bílé plážové šaty z bavlny nebo krajky, které snadno přehodíte přes plavky. Doplnit je můžete kloboukem a slunečními brýlemi. Pro více elegance zkuste bílé kimono s výšivkou.

5. Bílá a denim: Nestárnoucí kombinace

Jednou z nejoblíbenějších kombinací je bílá a džínovina. Klasické bílé tričko nebo halenku zkombinujte s džínovými šortkami nebo světlými džínovými kalhotami. Tento nenucený a pohodlný outfit je ideální na běžné denní nošení. Přidejte sandály a shopper kabelku pro dokonalý look.

6. Vrstvení bílé s texturami

Bílá nemusí být nudná, pokud si pohrajete s texturami. Kombinujte například bílý krajkový top s hladkou bílou sukní nebo lněné šaty s bavlněným kardiganem. Textury dodají outfitu hloubku a zajímavý vzhled, aniž byste musela přidávat další barvy.

7. Bílý overal nebo šaty jako základ outfitu

Bílý overal nebo dlouhé bílé šaty jsou skvělým základem, který můžete přizpůsobit různým příležitostem. Na denní nošení je zkombinujte s plochými sandály a crossbody kabelkou, na večer přidejte výrazné šperky a podpatky. Variabilita těchto kousků vám ušetří čas i místo v kufru na letní dovolené.

8. Bílá s černými akcenty

Kombinace bílé a černé je nadčasová a elegantní. Zkuste například bílou košili doplnit černými šortkami nebo sukní. Tato kombinace je ideální pro formálnější příležitosti, ale můžete ji snadno přizpůsobit i na běžné nošení, pokud ji doplníte neutrálními doplňky.

9. Doplňky, které zvýrazní bílou

Když jde o bílou, doplňky hrají klíčovou roli. Vyberte si výrazné šperky, jako jsou zlaté náušnice, výrazné náramky, velké sluneční brýle nebo barevné korálky, které bílý outfit ožíví.

10. Jak nosit bílou bez obav z nehod

Častým problémem při nošení bílé je strach ze skvrn. Pokud máte obavy, sáhněte po materiálech, které se snadno čistí, a v kabelce noste malý odstraňovač skvrn pro případ nouze. Pod bílé oblečení vždy volte spodní prádlo v tělových tónech, aby zůstalo neviditelné.

Bílá barva je v létě skutečně univerzální a dá se nosit na spoustu způsobů – od elegantního monochromatického outfitu až po rozvernou kombinaci s pastelovými barvami. Stačí si jen vybrat styl, který nejlépe vyjadřuje vaši osobnost, a vhodně ho doplnit doplňky. Ať už se rozhodnete pro jakoukoliv variantu, v bílé barvě budete vždy působit svěže a stylově. ■

Jak vyniknout v davu?

ODPOVĚĎ NABÍZÍ LUXUSNÍ DOPLŇKY SEBASTIAN STURM.

Působí na vás běžná móda příliš tuctově a nevýrazně? Nejste sama. Každá moderní žena touží být výjimečná, zářit a upoutat pozornost – ať už na pracovním jednání, ve společnosti nebo při běžném odpoledním setkání s kamarádkami.

Text: JANA MILITKÁ

Klíčem k úspěchu však nemusí být extravagantní modely, ve kterých se necítíte sama sebou. Pravá elegance totiž spočívá v přirozenosti a v umění zvolit takové módní prvky, které podtrhnou vaši osobnost bez zbytečné okázalosti. A právě módní doplňky zde hrají zásadní roli!

Móda není jen o oblečení

Zamyslela jste se někdy nad tím, co vlastně tvoří váš styl? Možná vás překvapí, že oblečení tvoří pouze základní kámen vašeho outfitu. Jsou to právě doplňky, které umí povýšit i ten nejobyčejnější model na něco mimořádného. Kabelka, peněženka, aktovka nebo stylová spisovka dokážou zahrát klíčovou roli a stát se dominantou vašeho vzhledu. Pokud hledáte opravdový luxus a jedinečnost, značka Sebastian Sturm vám otevírá svět možností, jak být okouzlující v každé situaci.

Jedinečný design i přírodní materiály

Sebastian Sturm nabízí módní doplňky, které se jen tak nevidí. Přináší svěží vítr do světa doplňků, kde kombinuje moderní design s přírodními prvky – zejména s různými

druhy dřeva a pravou kůží. Výsledkem jsou úchvatné kabelky, peněženky, aktovky a spisovky, které nejsou jen krásné na pohled, ale i příjemné na dotek. Tyto materiály v sobě nesou kus tradice i moderního cítění, což z každého produktu činí malý umělecký skvost.

Krása a praktičnost v jednom

Doplňky Sebastian Sturm jsou nejen krásné, ale i praktické. Umožní vám vypadat skvěle a zároveň se i skvěle cítit – ať už se chystáte na obchodní schůzku, pracovní den v kanceláři, nebo slavnostní večer. Stylový design a kvalitní zpracování vám přinesou pocit výjimečnosti i jistoty, že vaše volba je tou pravou.

Exkluzivita, která je na dosah

Obchodní firma FPI Group s.r.o. se pyšní tím, že je výhradním dovozcem a distributorem německé značky Sebastian Sturm pro český trh. Díky nim si můžete všechny produkty pořídit prostřednictvím e-shopu sebastiansturm.cz. Sebastian Sturm však není jen značka – je to příběh jedinečnosti, krásy a lásky k tradici. Každý kousek je vyráběn ručně, s použitím kvalitních přírodních materiálů a důrazem na každý detail. Díky jedinečné struktuře dřevěné dýhy je každý výrobek originálem a žádné dva nejsou stejné. Navíc za každý prodaný kus nechává majitel společnosti vysadit nový strom, což podtrhuje odpovědný přístup ke krajině i budoucnosti.

Pro nejnáročnější ženy

Cílovou skupinou značky nejsou ženy, kterým je lhostejné, co nosí. Produkty Sebastian Sturm jsou určeny těm, které dokážou ocenit exkluzivní zboží s duší, vyrobené s maximální pečlivostí, láskou k materiálu a úctou k tradici. Kombinace dřeva, precizně vydělané kůže a hodin ruční práce dává vzniknout produktům, které snesou srovnání s těmi nejlepšími na světovém trhu. Výsledkem je nejen úchvatný vzhled, ale i dlouhá životnost, která vám umožní těšit se z každého kousku roky.

Zažijte kabelky Sebastian Sturm naživo

Pokud si chcete kabelky Sebastian Sturm prohlédnout naživo, nenechte si ujít srpnový veletrh KABO & STYL v Brně, kde budete mít možnost osahat si jednotlivé modely a zeptat se na vše, co vás zajímá. Kabelky Sebastian Sturm se navíc představí i při módních přehlídkách v dopoledních i odpoledních blocích a v pátek je uvidíte také na modelkách během slavnostního galavečera. Aktuální novinky sledujte na FB a IG @sebastiansturmcech. ■

Peněženka Lucy
Velmi chytře promyšlené detaily s kombinací hnědé kůže a afrického dřeva amazaque, **4990 Kč.**



Konferenční desky Sam
Luxusní desky pro psaní a uložení dokumentů. Kombinace černé kůže a tmavého kouřového dubu, **3690 Kč.**



Kabelka Ruby
Elegantní a prostorná kabelka s kombinací černé kůže a tmavého kouřového dubu, **9190 Kč.**



Kabelka Amy
Styl a jedinečnost v kombinaci hnědé a koňak kůže s africkým dřevem amazaque, **12 990 Kč.**



Kabelka Laura
Kabelka přes rameno s elegantní kombinací modré kůže a afrického dřeva amazaque, **6590 Kč.**

Láska k luxusu není hřích

Hříchem by bylo toužit po luxusu a nedopřát si ho. Dopřejte si radost a udělejte něco pro sebe – nebo potěšte své blízké originálním dárkem, který jim bude dělat radost každý den. Vybírejte z nabídky produktů Sebastian Sturm a staňte se ženou, která ví, co chce, a umí si to také dopřát.

Peněženka Flo
Multifunkční minipeněženka kapesní velikosti, **2090 Kč.**



Kabelka Mary
Atraktivní kombinace hnědé kůže a afrického dřeva amazaque, **9190 Kč.**



Kabelka Carmen
Atraktivní kombinace černé kůže a tmavého kouřového dubu, **10 490 Kč.**



Kabelka Lara
Poutavá a decentní kombinace černé a modré kůže s africkým dřevem amazaque, **6590 Kč.**



Kabelka Betty
Luxus a všestrannost v kombinaci černé kůže a tmavého kouřového dubu, **10 490 Kč.**



Tělo po porodu, otoky nebo celulitida?

OBJEVTE CHYTRÉ ŘEŠENÍ, KTERÉ K NÁM PŘICHÁZÍ PŘÍMO Z ITÁLIE!

Po porodu, při hubnutí nebo při otocích často cítíme, jak tělo zadržuje vodu, pokožka ztrácí pevnost a celulitida je stále viditelnější. Běžné diety, cvičení nebo krémy často nepřinášejí ten správný efekt, protože problém je mnohem hlubší – skrývá se ve zpomaleném proudění lymfy a nedostatečném prokrvení pokožky. Právě na tyto příčiny se zaměřují inovativní bezešvé kompresní legíny IRFI s unikátním masážním efektem.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV WWW.IRFI.CZ



Tajnou zbraní legín IRFI je speciální tkaná struktura s unikátním 3D vpletem, která při nošení aktivně stimuluje pokožku a vytváří masážní efekt. Během každodenního pohybu podporují lepší krevní i lymfatický oběh, snižují otoky, napomáhají odbourávání celulitidy a zároveň krásně formují postavu.



Už po 45 minutách nošení objevíte na pokožce jemné vroubky, což je jasný důkaz, že masážní materiál skutečně funguje a aktivně stimuluje vaši pokožku.

Legíny IRFI jsou ideální volbou pro ženy po porodu, které potřebují posílit břišní svaly nebo řeší diastázu. Stejně tak je ocení ženy, které bojují s pocitem těžkých nohou, otoky či únavou. Díky svému střihu přirozeně stahují bříško, zpevňují siluetu a poskytují úlevu záďům. Jejich pravidelným nošením navíc podporujete a prodlužujete účinky lymfodrenážních masáží i mezi jednotlivými návštěvami, takže vaše tělo pracuje efektivněji a výsledky jsou viditelné mnohem dříve.

Velkou výhodou je i praktičnost

Legíny stačí nosit během běžného dne, nemusíte měnit své návyky ani přidávat složité procedury. Už po pár dnech pocítíte lehčí nohy, po několika týdnech se můžete těšit na pevnější postavu a hladší, pružnější pokožku. IRFI legíny jsou navrženy tak, aby seděly opravdu každé postavě – díky vysokému pasu, bezešvému provedení a 100% neprůhlednosti dokonale padnou, nikde netlačí, neprosvítají a poskytují příjemnou oporu bříšku i záďům.

Elegantní design umožňuje legíny nosit nejen doma nebo při cvičení, ale také do práce, na procházky či běžné pochůzky. Díky kvalitnímu zpracování vám navíc vydrží i několik let. IRFI legíny představují chytré řešení, které šetří váš čas a zároveň aktivně pečuje o vaše tělo. Dopřejte si péči, která pracuje za vás – každý den, bez omezení. Více na www.irfi.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 projevovat symptomy nedostatku magnézia.

FASHION ZOOM

Summer
Beauty



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

TROPICAL BLAST

Nastartování metabolismu
Rychlejšího trávení
Více energie a spalování tuků
100 mg přírodního kofeinu
v jednom šálku



BERRY BLAST

Podporují zdravý imunitní systém
Potlačuje chuť na sladké
Zrychluje metabolismus
Výborná chuť lesních plodů

HIBERNATE 8

Podpora zdravého spánku
Snižuje stres a úzkost
Podporuje dobré trávení
Obsahuje antioxidanty



100 Kč sleva při nákupu nad 1000 Kč
v košíku zadej kód **fashion100**



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

www.zuzanakrausova.cz • www.zuzanakrausova.sk

Kráska, která má styl

A FRANCOUZSKÝ PŮVOD



Ve světě módy a kosmetiky platí: opravdový luxus nestojí na pozlátku, ale na odbornosti, tradici a respektu k jedinečnosti každé ženy. Právě tímto směrem se od roku 1946 ubírá francouzská značka Sothys Paris – značka, která si zakládá na vědeckém přístupu, smyslovém zážitku a důvěře.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV SOTHYS

Produkty Sothys nenajdete v běžné distribuci – patří výhradně do rukou vyškolených kosmetiček, které pracují podle přísného systému a respektují originální filozofii Fil de vie™. Ta propojuje diagnostiku pleti, individuální plán, salónní ošetření i domácí rutinu. Cílem je harmonie mezi krásou, mládím a rytmem života – a především dlouhodobý výsledek, který dává smysl.

Věda s lidskou tváří

Nežádanějším rituálem salónní péče Sothys jsou intenzivní ošetření, která cílí na konkrétní potřeby pleti – ať už jde o hydrataci, výživu, zpevnění, zklidnění či rozjasnění. Každé ošetření je postavené na pečlivě vybraných patentovaných aktivních látkách a propracovaném aplikačním protokolu. Součástí jsou i originální masážní techniky Sothys, které podporují mikrocirkulaci, regeneraci a zároveň přinášejí hlubokou relaxaci.

Na salónní péči navazuje domácí rituál, jehož produkty jsou sestavené tak, aby podpořily a prodloužily účinek ošetření. Každý přípravek má v systému své místo – přesně podle typu pleti, ročního období i životního rytmu klientky.

Značka Sothys propojuje biotechnologii, chronobiologii a rostlinnou farmakologii. Výsledkem je precizně řízená péče, která respektuje přirozené procesy pokožky a zároveň přináší viditelný efekt – bez kompromisu mezi vědou a smyslovým zážitkem.

Když se luxus potkává s uměním

Se značkou Sothys se letos můžete setkat také během Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech. V exkluzivním prostředí vil Julius a Ema vznikl Sothys Lounge – prostor pro regeneraci, odpočinek a výjimečný zážitek. Vybrané osobnosti si zde mohly dopřát ošetření, sklenku krémantu i klidné chvíle v soukromí zahrady.

Francouzské know-how, české srdce

České zastoupení značky od roku 1993 vede Mgr. Taťána Břenková Zajarošová. Pod jejím vedením značka spolupracuje s více než stovkou salónů, pořádá odborná školení, kongresy i zážitkové programy ve Francii.

„Nesoutěžíme v reklamách, ale v kvalitě péče,“ říká. Luxus podle Sothys totiž není otázkou ceny – ale naprosté důvěry. Značka přináší cestu – smysluplnou, postavenou na doteku, tichu a porozumění.

To je francouzská krása podle Sothys. ■

 **SOTHYS**
PARIS

Intenzivní kosmetické ošetření Sothys

Výjimečný smyslový zážitek s maximální účinností:
dokonalost profesionálních pleťových rituálů.



**SOTHYS
ADVANCED
RESEARCH**

Exkluzivní
aktivní ingredience
inspirované
zahradami
Les Jardins Sothys™.



**ROZJASŇUJÍCÍ OŠETŘENÍ
DX GLOW**

100 % uživatelů potvrdilo viditelnou obnovu a posílení pleti.¹



www.sothys.cz



**HYDRATAČNÍ OŠETŘENÍ
HYDRA HYALURONIC ACID⁴**

+ 53 % hydratace.²



**OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ
S BP3. TRI-KOMPLEXEM™**

o 50 % pevnější pleť.³

(1) TEST SPOKOJENOSTI NA 20 DOBROVOLNÍČÍCH PO SÉRII TŘÍ OŠETŘENÍ S FREKVENCÍ JEDNOHO OŠETŘENÍ TÝDNĚ. (2) HODNOCENÍ VÝŠETRUJÍCÍHO NA 20 LIDECH PO PROGRAMU TŘÍ OŠETŘENÍ. (3) HODNOCENÍ ZLEPŠENÍ PEVNOSTI PLETI, VÝHODNOCENÉ OSOBAMI, KTERÉ ABSOLVOVALY OŠETŘENÍ. PRŮMĚR VYPOČÍTANÝ NA ZÁKLADĚ HODNOCENÍ PŘED OŠETŘENÍM A PO TŘECH OŠETŘENÍCH NA 36 OSOBÁCH.

PEPTIDY V KOSMETICE KLÍČ K MLADISTVÉ PLETI

Peptidy jsou látky, které dnes najdete v krémech proti stárnutí. Pomáhají totiž pleti tvořit více kolagenu a elastinu – tedy bílkovin, díky kterým je pokožka pevná, pružná a vypadá mladě.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV WWW.MUJSAIN.CZ



SAIN® Omlazující denní krém s alaptidem & ceramidy

Prémiový denní krém s alaptidem pro všechny typy pleti s komplexním hydratačním i anti-age účinkem. Velmi dobře se roztírá, rychle vstřebává a díky jemné matujícímu efektu jej lze perfektně použít jako podkladový přípravek pod make-up, **2490 Kč.**



SAIN® SOS krém s pumpičkou pro komplexní péči o pleť

Vysoce vyživující krém navržený pro komplexní péči o namáhanou či poškozenou pokožku s cílem její obnovy a posílení. Krém je neparfémovaný a je vhodný pro každodenní použití i jako intenzivní péče v případě akutního podráždění, **1990 Kč.**



SAIN® Omlazující noční krém s alaptidem & skvalanem

Prémiový noční regenerační krém s alaptidem pro všechny typy pleti. Krém s jemnou parfemací díky výjimečným aktivním látkám zajistí pokožce během noci účinnou regeneraci, hydrataci a díky mikroliftingovému anti-stress efektu budete po ránu působit dokonale odpočinutě, **2990 Kč.**

V 80. letech přišel český vědec Ing. Evžen Kasářík s objevením speciálního peptidu – alaptidu, který umí ještě víc podpořit přirozenou regeneraci kůže. Právě na něm staví svoje produkty česká značka SAIN. Jejich krémy s alaptidem a dalšími účinnými látkami pomáhají vyhlazovat vrásky, omlazují pleť, a navíc zlepšují vzhled jizev nebo pigmentových skvrn.

Jednoduše řečeno: peptidy jsou moderní zbraň proti stárnutí a SAIN je jednou ze značek, které je umí opravdu dobře využít. A pokud i vy chcete tu zbraň vyzkoušet, objednejte si naše tipy na www.mujsain.cz. ■

SAIN® Hypoalergenní krém

Neparfémovaná hypoalergenní péče vyvinutá speciálně pro citlivou a problematickou pleť za účelem její hluboké regenerace a k redukci vrásek, **1690 Kč.**



Nekompromisní péče pro vaši krásu a pohyb

Luxusní kolagen nové generace

✧ **Citrónová tráva.** Bez rybího zápachu. Čistota, která voní. Z mořských hlubin přichází kolagen, který si vaše tělo opravdu zaslouží. Nehydrolyzovaný. 100% přírodní. Laboratorně testovaný – bez těžkých kovů.

✧ **Přirozená forma = lepší vstřebatelnost, vyšší účinnost.** Vaše tělo pozná rozdíl. Vy ho pocítíte.

Každodenní rituál krásy a vitality

- ✧ Pleť, která září. Vlasy, které chválí. Klouby, které nebolí.
- ✧ Elegantní balení – ideální na cesty, do kabelky i sportovní tašky.
- ✧ Špičková podpora pro aktivní životní styl, sport, regeneraci a výživu kloubů.
- ✧ Doporučeno ortopedy, fyzioterapeuty i prémiovými salóny krásy.

Stop bolesti. Stop zánětům. Stop omezením.

✧ Začněte cestu ke svobodnému pohybu a sebevědomé kráse. Představte si ráno bez bolesti. Pleť bez make-upu. Energii, která vydrží.

Denní dávka luxusu za 66 Kč

Protože vaše tělo si zaslouží to nejlepší.

Začněte dnes. Buďte tou, která září

Objednejte si svou první kúru a poznejte rozdíl.

- ✧ Dostupný pouze u vybraných prodejců a online.
- ✧ Doporučováno špičkovými odborníky. Volba těch, kdo nechtějí kompromisy.

Nechcete dělat kompromisy v kvalitě?

Vyzkoušejte Physio Sport Peptide Complex – luxusní složení, vědecky podložené účinky a maximální účinnost. V jediném produktu.

Čistota, která působí.

Luxus, který si tělo zapamatuje.



Objednávejte na:

www.peptidykrasa.cz

+420 605 210 342

- ✧ Ke každé objednávce: dárek + vzorky péče o pleť
- ✧ Věrnostní program a osobní zákaznická péče samozřejmostí

DERMA BODY CLINIC: MÍSTO, KDE ZAČÍNÁ VAŠE PŘIROZENÁ KRÁSA

Touha po zdravé, přirozeně krásné pleti je v dnešní době silnější než kdy dřív. Mnoho lidí hledá kliniku, která nabízí nejen moderní metody a špičkové technologie, ale zároveň přistupuje ke každému klientovi individuálně, s důrazem na komfort a přirozenost. Přesně takovým místem je Derma Body Clinic – klinika, která se stala synonymem důvěry, profesionality a šetrného omlazení.

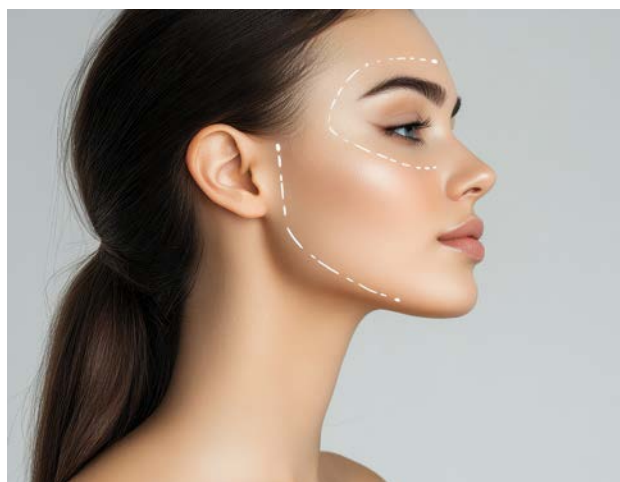
Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Derma Body Clinic se nachází v srdci Prahy a Zlína a od svého vzniku si klade za cíl podporovat přirozenou krásu svých klientů.

Kliniku vede majitelka Monika Fraňková, která je mezi klientkami často označována jako „mezošková víla“. Díky své preciznosti, empatii a citu pro detail se stala vyhledávanou specialistkou nejen na mezoterapii, ale i na celkové omlazení obličeje a těla moderními a šetrnými metodami. Její práce je jasným důkazem, že estetika může být jemná, elegantní a zároveň vysoce účinná. Právě její osobní přístup a odborné vedení jsou jedním z hlavních důvodů, proč se ke klinice obrací tolik spokojených klientů, kteří hledají nejen krásu, ale také důvěru a bezpečí.

Moderní metody a špičkové technologie

Klinika se pyšní týmem specialistů, kteří neustále sledují novinky v oblasti estetické medicíny – pravidelně absolvují školení, testují nové přístroje a přípravky a neustále zvyšují svou odbornost. Díky tomu mohou klienti využít nejmodernější postupy, které současná estetika nabízí – od injekčních technik přes přístrojové ošetření až po špičkovou péči o pleť.



Ošetření, která opravdu fungují

Mezi nejoblíbenější ošetření v Derma Body Clinic patří kombinace, které mají skutečný efekt, například mezoterapie s cíleně vybranými účinnými látkami, biorevitalizace pro dlouhodobou hydrataci a omlazení nebo inovativní ošetření mikroehličkovou radiofrekvencí pro hloubkové zpevnění pleti. Velké oblibě se těší také HydraFacial – neinvazivní, ale mimořádně účinná metoda pro projasnění, vyčištění a vyživení pleti. Právě díky kombinaci přístrojových a injekčních technik zde dokážou pleť nejen omladit, ale skutečně zregenerovat.

Komfortní prostředí a individuální přístup

Klinika si zakládá na tom, aby každé ošetření bylo zážitkem – nejen díky výsledkům, ale i díky prostředí. Interiéry kliniky jsou moderní, světlé a navržené tak, aby se každý klient cítil komfortně a v bezpečí. Vysoká odbornost a diskrétnost jsou samozřejmostí.

Důvěra napříč generacemi i profesemi

Derma Body Clinic si za dobu svého působení získala pověst místa, kam se s důvěrou obrací jak ženy, tak muži všech věkových kategorií – včetně osobností z oblasti módy, kultury či veřejného života. Jejich spokojenost je tím nejlepším důkazem, že profesionální a přirozený přístup k estetické medicíně má své pevné místo i v dnešní době. Více informací najdete na dermabodyclinic.cz. ■

Nejlepší make-up *je zdravá pleť*

DOPŘEJTE JI PÉČI
ODBORNÍKŮ
V DERMA BODY CLINIC

Pobočka Zlín

Tř. Tomáše Bati 193
760 01 Zlín
Tel.: +420 736 627 000
E-mail: info@dermabodyclinic.cz

Pobočka Praha

Elišky Krásnohorské 7
110 00 Praha 1
Tel.: +420 703 146 555
E-mail: paha@dermabodyclinic.cz

Zamluvte si termín

www.dermabodyclinic.cz



DERMA BODY CLINIC

REVOLUCE V PÉČI O PLEŤ



LED masky na obličej představují inovativní způsob, jak zlepšit zdraví a vzhled pleti pomocí světelné terapie. Tyto masky nejen podporují regeneraci pokožky, redukuje vrásky a záněty, ale zároveň proměňují vaši každodenní rutinu péče o pleť v příjemný a relaxační lázeňský rituál přímo u vás doma.

Silikonová LED maska má 128 vysoce kvalitních LED diod rozdělených do 64 skupin, z nichž každá obsahuje 4 čipy. Každá skupina vyzařuje 4 různé vlnové délky (žluté světlo 590 nm, červené světlo 630 nm, blízké infračervené světlo 830 nm a 850 nm) a může být nastavena ovladačem tak, aby vyzařovala 3 různé energie a různé doby svícení. Každé světlo má jiné účinky a dokáže si poradit s různými kožními problémy.

Žluté světlo (590 nm):

Doplňuje energii do kožních buněk, rozkládá pigmenty, podporuje lymfatickou drenáž, zlepšuje drsnost pokožky a hlubokých vrásek, léčí zarudnutí pokožky, lišaje atd.

Červené světlo (630 nm):

Zlepšuje buněčnou aktivitu, zrychluje metabolismus pokožky, podporuje tvorbu kolagenu, zvyšuje elasticitu pokožky, zlepšuje stav pokožky, opravuje poškozenou pokožku, redukuje póry a napíná pokožku. Působí proti stárnutí a má antioxidační a zesvětlující účinky.

Tmavě červené světlo NIR (830 nm):

Má antibakteriální a protizánětlivé účinky. Pomáhá odstranit akné a vředy, sterilizovat zanícené místo a snížit tak zánět pokožky. Současně pokožku opravuje a nezanechává žádné jizvy a pigmenty.

Blízké infračervené světlo (850 nm):

Blízké infračervené světlo prostupuje skrze pokožku přímo do buněk – tzv. mitochondrií, kde se doslova mění v energii. Zvyšuje produkci kolagenu, cirkulaci krve a zlepšuje pružnost a kvalitu pokožky.

Více informací najdete na www.helenabedrnova.com. ■



puaree

VYŽIVUJÍCÍ LESKY NA RTY

od přírodní kosmetiky Puaree s vůní třešně a limetky díky fosfolipidům podporují tvorbu kolagenu, zároveň vytváří plump efekt (tedy přirozené zvětšení rtů). Kořen lékořice má za úkol rychlejší hojení, což zvýší tvorbu nových kolagenových fibril. Olej z bílé lilie se postará o výživu rtů. Na výběr je šest barev, lesky jsou veganské a ručně vyráběné.

Rozmazlit se můžete na e-shopu www.puaree.cz

LETNÍ SOS PRO VAŠE VLASY

Sluneční paprsky, slaná voda, chlór z bazénu i časté mytí – to vše dokáže letní vlasům pořádně zatopit. Jak si ale udržet krásné, hydratované a zdravé vlasy i během nejžhavějších měsíců v roce, nám prozradila držitelka mezinárodních ocenění Vidal Sassoon, Platin Certification Academia, Il Decalogo del Colore-specialist a majitelka salónu Vlasy od Petry paní Petra Kučera. Nechte se inspirovat doporučeními profesionálky a užijte si léto bez obav o svou hřívu!

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Petro, upravuje se vlasová péče podle aktuálního ročního období?

Ano, stejně jako u pleti, měla byste i vlasovou kosmetiku vybírat v odlehčených variantách. Ideální jsou produkty s proteinovým základem, které vlasy posílí a dodají jim potřebné látky, jež v létě často ztrácejí. Velmi důležitá je také UV ochrana – nejen u moře, ale i při každodenním pobytu na slunci v Česku. Pravidelně se setkávám s tím, že po létě musí kadeřníci vlasy výrazně zkracovat, protože jsou vysušené a poškozené. Proto je klíčový konzistentní a pravidelný přístup k péči, nikoliv jednorázové „záchranné akce“, když už je pozdě. Rutina je v létě pro zdraví vlasů naprosto zásadní.

Jaké masky, kondicionéry nebo jiné přípravky byste doporučila pro udržení hydratace vlasů v horkých letních dnech?

V letní vlasové rutině by rozhodně neměl chybět hloubkově čistící šampon. Pokud si vlasy myjete každý den, vybírejte šampon určený právě pro časté mytí, aby nedocházelo

k jejich zbytečnému zatěžování. Pro všechny, nejen pro blondýnky, doporučuji zařadit proteinový produkt – ideálně v lehké sprejové variantě. Protein je totiž přesně to, co vlasům během léta často chybí. Skvělou zkušenost mám například s přípravkem Protein Filler, který stačí po umytí lehce nastříkat do vlasů. Dodává vlasům potřebné prvky, které v letních měsících snadno ztrácejí.

Nezbytnou součástí péče by měla být i maska, a to alespoň jednou za deset dní. Ta vlasy krásně posílí, hydratuje a účinky této péče pocítíte ještě dlouho poté. Fantastickým pomocníkem je i vlasový olej. Ani ženy s jemnými a zplihlými vlasy by se ho neměly bát použít – důležité je zvolit odlehčenou variantu, která vlasy nezatíží, ale naopak jim dodá potřebnou výživu a lesk.

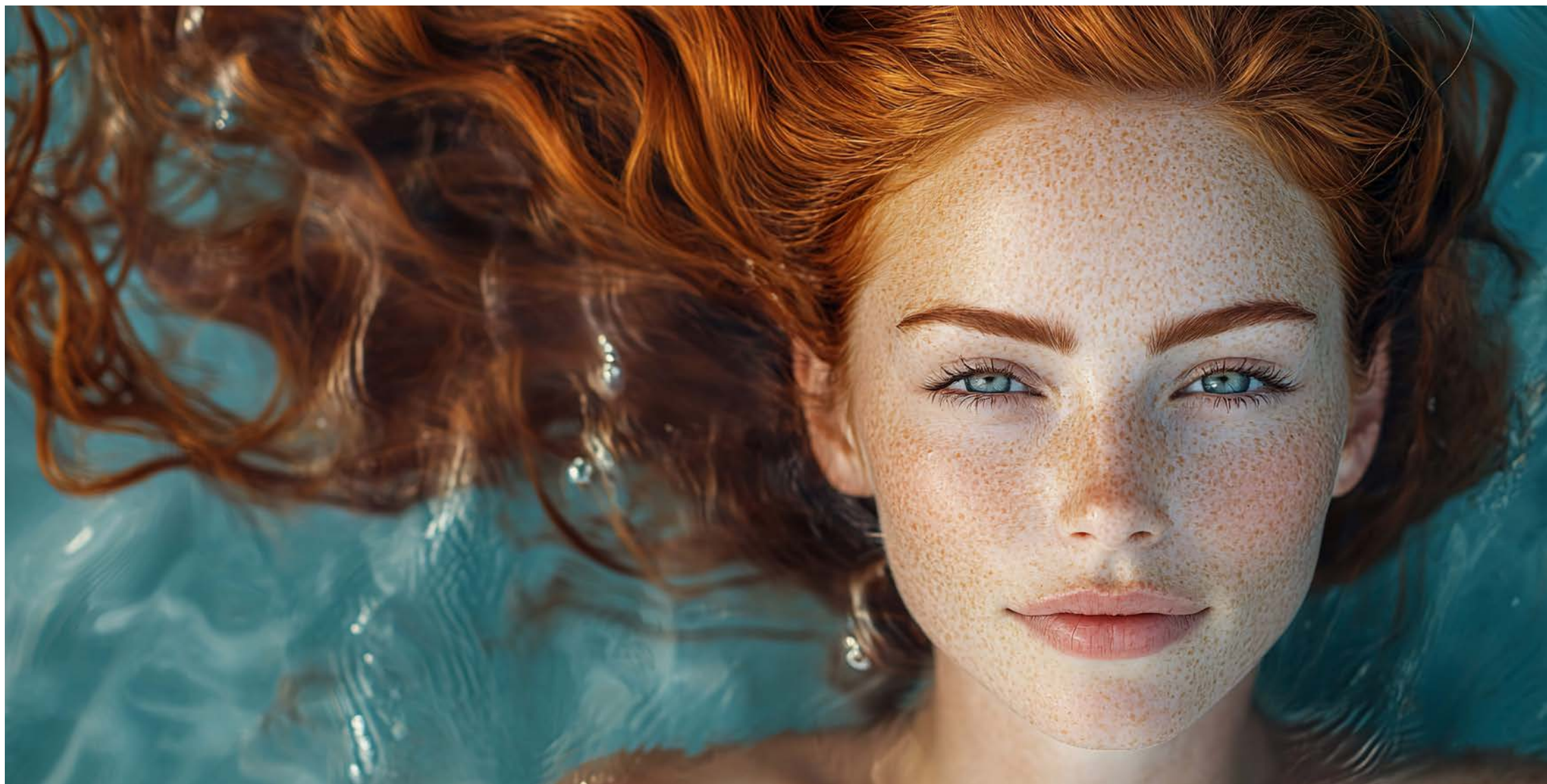
Jak nejlépe chránit barvené nebo chemicky ošetřené vlasy před vyblednutím způsobeným sluncem?

Musím upřímně říci, že stoprocentní ochrana prostě neexistuje. Je to podobné jako s pokožkou – i když ji chráníte

krémem, stejně na slunci ztmavne nebo zrudne. Existuje sice mnoho přípravků, které slibují dlouhotrvající barvu i v letních měsících, ale z vlastní zkušenosti vím, že žádný zázrak se nedá očekávat – barva vždy alespoň částečně vybledne. Proto doporučuji poradit se s kadeřníkem a zvolit na léto například světlejší nebo méně pigmentovaný odstín, který vám zajistí větší komfort při přirozeném vymývání barvy a zamezí viditelným odrostům. Mnohem důležitější než honba za zázračným produktem je v tomto případě rozumný přístup a vhodně zvolený odstín.

Které produkty jsou nejvhodnější pro ochranu vlasů před škodlivými účinky chlóru v bazénech a soli v moři?

Letní vlasová kosmetika je obvykle navržena tak, aby zvládla právě tyto nástrahy. Sůl z moře sama o sobě vlasům neškodí – naopak, díky obsahu minerálů mohou být po koupání v moři vlasy krásnější. Problém nastává až tehdy, když na mokré vlasy působí intenzivní slunce a sůl se na nich začne usazovat. Opravit takto poškozené



vlasý je potom velmi náročné. Proto bych doporučila chránit vlasý u bazénu i v moři pokrývkou hlavy a zároveň používat UV sprej určený pro ochranu vlasů při pobytu na slunci nebo ve vodě. Tyto kroky pomohou minimalizovat negativní účinky chlóru i soli a udrží vaše vlasý zdravé i během léta.

Co máme dělat, pokud jsme již u moře a žádný takový přípravek nemáme s sebou?

Skvělým trikem je opláchnout vlasý čistou vodou už před tím, než se půjdete koupat do moře nebo bazénu – vlasý se díky tomu méně nasáknou solí či chlórem. Jakmile se vrátíte z vody, opět vlasý důkladně opláchněte sladkou vodou. Možná budete překvapená, že si i bez každodenního mytí hlavy zachováte pocit čistoty a lehkosti vlasů. Tento jednoduchý krok pomůže udržet vlasý zdravé a dobře hydratované po celé léto.

Na které stylingové produkty je vhodné si v létě dávat pozor?

Určitě bych doporučila vyhnout se klasickým lakům na vlasý, pěnovým tužidlům, hutným gelům a matujícím pastám. Tyto produkty často obsahují alkohol a další látky, které mohou vlasý zbytečně vysušovat. Výjimku samozřejmě můžete udělat při speciálních příležitostech, kdy chcete mít účes perfektně zafixovaný – důležité je ale nepoužívat tyto přípravky každý den.

Zároveň bych v letních měsících zcela omezila tepelný styling. Žehličku i kulmu raději nechte odpočívat a fén používejte pouze na studený vzduch, ideálně jen na pokožku hlavy po umytí. Délky vlasů nechte přirozeně uschnout. Pokud si bez stylingu léto neumíte představit, sáhněte raději po suchých nebo saténových natáčkách. Ležérní letní vzhled je nejen trendy, ale pro zdraví vlasů skutečně nejlepší – navíc působí přirozeně a velmi žensky.

Které letní účesy jsou šetrné k vlasům a pokožce hlavy a zároveň pomáhají minimalizovat lámání a nadměrné napětí?

Nejsem příznivcem pevných copů nebo trvanlivých účesů z kanekalonu, protože mnoho lidí si neuvědomuje, jak moc tím trpí pokožka hlavy. Vlasý odjakživa chrání naši kůži, která je v létě navíc vystavená silnému slunečnímu záření a snadno se spálí. Když k tomu přidáme pocení a napětí způsobené drobnými copánky, které často už při zaplétání vytrhávají vlasý od kořínků, rozhodně bych se těmito trendům v létě vyhnula.

Naopak, ideální jsou volnější letní účesy, které nezatěžují pokožku ani vlasové kořínky: uhlazený drdol jemně stažený do nízké polohy, volný hladký cop, wet look vytvořený pomocí ultralehkého gelu nebo volně přirozené vlny bez tepelné úpravy. Tyto varianty jsou nejen šetrné, ale zároveň velmi pohodlné a působí žensky i elegantně.

Na co je třeba se při ochraně vlasů v létě ještě měly zaměřit?

Zdraví a krása vlasů začínají vždy uvnitř – kvalitní a pravidelný pitný režim je pro vitalitu vlasů naprosto zásadní. Samozřejmě i vyvážená strava hraje svou roli, ale věřím, že zásady zdravého letního jídelníčku už všichni dobře znáte. Zvenku pak doporučuji vlasý chránit kloboukem nebo šátkem, což je nejen účinná ochrana před sluncem, ale i stylový doplněk.

Často se zapomíná na dostatečnou péči o pokožku hlavy. Tu je vhodné v létě osvěžovat termální vodou a u moře i v českých podmínkách ji chránit speciálním UV sprejem určeným na vlasové délky. ■

10 tipů pro letní péči o vlasý

1. Chraňte vlasý před sluncem pokrývkou hlavy, například kloboukem, šátkem nebo kšiltovkou.
2. Omezte časté mytí šamponem, abyste zachovala přirozené oleje ve vlasech.
3. Pravidelně používejte hydratační masky a bezoplachové kondicionéry pro intenzivní výživu vlasů.
4. Zařaďte do péče vlasová séra s antioxidanty a ochranné UV spreje, které vlasý chrání před sluncem a vysušováním.
5. Po každém koupání ve slané nebo chlorované vodě opláchněte vlasý sladkou vodou, abyste je zbavila zbytků soli nebo chlóru.
6. Vlasý rozčesávejte vždy jemně od konečků ke kořínkům a používejte hřeben s širokými zuby či prsty.
7. Vyhýbejte se tepelnému stylingu a nechte vlasý volně uschnout na vzduchu.
8. Při plavání zpleťte vlasý do volného copu nebo drdolu, čímž předejdete lámání a zacuchání.
9. Na noc zvažte ochranný účes, například volný cop, aby se vlasý méně zacuchávaly a nelámaly během spánku.
10. Dbejte na dostatečný pitný režim a vyváženou stravu, protože hydratace a živiny jsou pro zdraví vlasů klíčové.

Budte skuteční, ne dokonalí.

IROHA NATURE



KOSMETIKA IROHA NATURE

„Když se odpojíme sami od sebe a odchýlíme se od své cesty, vzniká nemoc...“

OBJEVTE KVANTOVOU KOSMETIKU VĚDOMÍ

TEXT: Michal a Adél z LAVYcosmetics.com

Nejsem žádný spisovatel, a proto prosím omluvte moji neuspořádanost textu. Píšu tak, jak to cítím a jak to popravdě bylo a je. Všechno to začalo před 12 lety, kdy jsem vyhořel ve svém životě a v prvním podnikání. Jmenuji se Michal, jsem otec 6 dětí ze dvou manželství a byl jsem jediným živatelem obou rodin.

Podvědomě jsem se snažil dokázat rodičům, že nemusím mít „jisté zaměstnání“, abych uživil rodinu a byl v životě úspěšný. Pracoval jsem 10–12 hodin denně celých 25 let, a k tomu se snažil být co nejlepším tátou svým dětem. A tak se stalo to, co bylo nevyhnutelné, začal jsem trpět těžkými depresemi a panickými atakami. I mé druhé manželství skončilo. Bylo mi mnoho měsíců tak špatně, že když jsem večer uléhal, netušil jsem, jestli se ráno ještě vzbudím. Věděl jsem, že stávající firmu musím prodat.

Myslím, že nad vodou mě nakonec podrželo to, že jsem celoživotní sportovec, otužuji se, zdravě jím a zajímám se o osobní rozvoj. Na jednom semináři mi přišla do cesty zvláštní paní, která si díky své citlivosti „načetla“ celý můj dosavadní život a pronesla: „Já vám můžu pomoci.“ A tak mi před 11 lety přišla do života kvantová kosmetika vědomí.

Produkty Lavylites podporují tělo na bioinformační úrovni a působí na skutečnou příčinu našich potíží. Nepotřebujeme se opravovat, nejsme porouchaní. Je ale třeba objevit, kým skutečně jsme. To nás činí zdravými. Právě i s tím nám produkty na kvantové úrovni pomáhají. Začal jsem je používat, byly jako dotek vesmíru zdraví. A uzdravil jsem se. Jako bych se narodil do nového života. Úplně přirozeně jsem využil předchozí podnikatelskou zkušenost a stal se jejich oficiálním dovozcem do České republiky a nyní i do mnoha zemí Evropy.

Po životním předělu jsem se nadšeně učil o produktech přímo od výrobce, maďarského vědeckého pracovníka a chemického inženýra Tibora Jakabovicse. Ani on sám kdysi neplánoval podnikat. Jeho vášní byla laboratoř, mikroskop a také rozsáhlá charitativní činnost. Jak se však říká, cesty boží jsou nevyzpytatelné. Známý Tibora totiž utrpěl těžké popáleniny, a tak mu nechal vyrobit první kvantový sprej. Násobně urychlil hojení a strhla se



vlna poptávky. A to dokonce od farmaceutických společností, které však hodlaly produkty uzamknout v trezoru, aby neohrožovaly jejich trh.

Vznikl portál LAVYcosmetics.com i naše obchodní partnerství. Už 11 let učíme rodiny používat naše produkty, které pomáhají lidem i zvířatům v hojení, regeneraci a prémiové péči. Aktuálně se staráme o více než 35000 zákazníků a toto číslo se každý rok téměř zdvojnásobí, jak se informace o účincích našich produktů šíří dále. Po registraci má každý uživatel dostupný katalog zkušeností na konkrétní potíže, nezbytné návody k použití, výjimečnou zákaznickou péči, vzájemné sdílení zkušeností v rámci komunity, věrnostní systém a v neposlední řadě robotický sklad, který zpracuje objednávku do 15 minut od vytvoření.

„Když se odpojíme sami od sebe a odchýlíme se od své cesty, vzniká nemoc“, vzpomínám si na slova lékaře a kvantového fyzika Dr. Reisera. „Kdyby všichni mí pacienti používali tyto kvantové produkty, velká část z nich by léčbu ani nepotřebovala.“

Rád bych vás tímto pozval na náš srdcový portál LAVYcosmetics.com, kam jsem pro vás také umístil záznamy 3 přednášek tohoto lékaře, který produkty používá ve své ordinaci, především pro onkologická témata.

LAVYcosmetics.com – kvantová kosmetika vědomí

100% vegan, přírodní, NON-GMO kosmetika, která využívá nejnovější poznatky biologie a kvantové fyziky. Je založena na tzv. „nanoefektech“ – tisících informací z bylin, minerálů, krystalů, koloidních kovů a meteoritů, ze kterých si pro sebe buňka vybere to potřebné jako ze švédského stolu. Produkty 3–5× urychlují ozdravné procesy těla, a to bez jakýchkoli negativních účinků. Velmi rádi poradíme s výběrem na míru.

Více se dozvíte zde:
www.lavycosmetics.com



Znovu aktivní a bez bolesti

Skutečné příběhy s Lavyl Auricum Sensitive a Lavyl Lymph

LAVYcosmetics.com®
Kvantová kosmetika vědomí

Léto láká k pohybu – procházkám, výletům s dětmi či vnučaty, cyklistice. Bolesti kloubů nebo otoky ale mohou tyto radosti brzdit. Řešení? Přírodní produkty Lavyl Auricum Sensitive a Lavyl Lymph.

Lavyl Auricum, vyvíjený na základě poznatků kvantové fyziky a biologie, získal prestižní ocenění GBWA v New Yorku jako nejrychleji se šířící produktová značka. Pomáhá tisícům lidí po celém světě – včetně těchto dvou:

Příběh pana Jirky: Cesta zpět na kolo

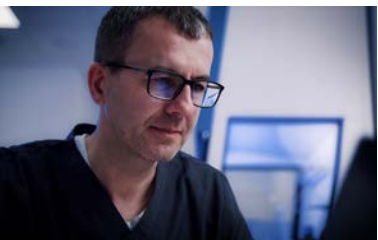
Na doporučení jsem si zakoupil sprej **Lavyl Auricum Sensitive**. Chtěl jsem, aby mi pravé koleno zase sloužilo natolik, abych mohl jezdit na kole, jak jsem byl zvyklý. Už během několika dnů jsem pocítil úlevu – chodí se mi lépe a koleno tolik nebolí. Sprej si stříkám i na zátylek, používáme ho doma oba s manželkou. Kromě toho si mlékem Lavyl Body potírám i chodidla a paty, které mám nyní krásně změkklé a chodím opravdu lépe. Jeden velký sprej vydrží nám s manželkou asi čtyři a půl měsíce. Věřím, že se letos na své kolo opravdu vrátím.



Příběh Jany a její maminky: Naděje i ve vysokém věku

Moje maminka, které je 88 let, trpěla **artrózou třetího stupně** v kolenou. Začaly jsme stříkat kolena 4x – 5x denně **Lavyl Auricum Sensitive** a každé 3 měsíce také pár týdnů **Lavyl Lymph** na otoky. Po pár měsících se dostavilo zlepšení – kolena byla pohyblivější, bolest ustupovala a maminka se začala cítit lépe. Pan doktor byl překvapený, že to nechápe, jak se kolena zregenerovala. Dnes užívá spreje jen preventivně a pohybuje se s lehkostí.



MODERNÍ
ZÁZRAK
JMÉNEM*biofilm*

Za krásou a zdravím často hledáme zázračné krémy nebo módní doplňky, ale klíč k mladistvé pleti

a bohaté hřívě může ležet hlouběji – v našich střevech. RNDr. Petr Ryšávka, Ph.D., přední molekulární biolog a odborník na mikrobiom, přináší nový pohled na propojení mezi zdravím střev, pokožky i vlasů. Je autorem světových patentů v oblasti střevního mikrobiomu a stojí za vývojem inovativních probiotik Nyaderm ProBio, která mění pohled na krásu i zdraví.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: NYADERM

Pane doktore, jste autorem řady patentů v oblasti probiotik a zajímavého objevu – patentovaného biofilmu. Co je to patentovaný biofilm a proč je tak důležitý?

Biofilm je v podstatě ochranný štít, který pomáhá probiotickým bakteriím přežít náročnou cestu trávicím traktem až do střeva. Díky této inovaci mají bakterie vyšší šanci nejen přežít, ale také se přichytit ke střevní sliznici, kde pak mohou skutečně dlouhodobě prospívat. Takto chráněná probiotika mají vyšší odolnost vůči kyselému prostředí žaludku a lépe napodobují přirozené podmínky ve střevech. Výsledek? Dlouhodobý efekt a skutečné zlepšení nejen zažívání, ale i stavu pokožky a vlasů.

Takže nestačí užívat jen univerzální živá probiotika?

Neexistují univerzální probiotické kmeny, které jsou určené „na všechno“. Některý probiotický kmen je určený pro střevo a vhodný např. při průjmu a při léčbě antibiotiky, jiný kmen pro dutinu ústní nebo pokožku či problémy s vlasy. Pokud máte konkrétní problém, hledejte probiotika, která jsou na něj zaměřená a jsou ověřená klinickou studií. Naše probiotické kmeny v řadě Nyaderm ProBio cílí vždy na konkrétní problém, jsou chráněná biofilmem a mají prokazatelně výrazný přínos pro zdraví střev, trávení, pokožku, vlasy nebo imunitu, což potvrzují recenze spokojených zákazníků.



Nyaderm ProBio
Doplňek stravy.
Probiotika 4. generace. Díky vyváženému poměru živých kultur, vitamínů, prebiotik a flavobiotik, kterých je 10 miliard v jedné tobolce, podporují zdravou střevní mikrobiotu a trávení s pozitivním vlivem na pokožku, **1490 Kč, nyaderm.com.**



Nyaderm Hair ProBio
Doplňek stravy s probiotiky 4. generace, která podporují nejen zdraví střevní mikrobioty, ale také mají pozitivní vliv na vlasy. Navíc obsahuje přírodní extrakty, aminokyseliny, vitamíny a minerály, které komplexně působí na zlepšení a udržení optimálního stavu vlasů pro obě pohlaví, **1690 Kč, nyaderm.com.**



Nyaderm Dual ProBio
Doplňek stravy. Jediné duální probiotikum 4. generace na trhu, určené pro posílení imunity a podporu správné funkce trávicího systému. Působí v dutině ústní i ve střevě a je vhodné pro všechny generace i děti od 3 let, **15 tablet/590 Kč, nyaderm.com.**

Pleť, pokožka, vlasy a zdraví střev je velké téma všech žen. Existuje mezi nimi nějaký vztah?

Ano, více než si myslíte. Zdraví střev ovlivňuje pokožku i naše vlasy! Například trávicí trakt a kůže sdílejí vztah známý jako spojení střevo – kůže. Toto spojení znamená, že stav zdraví střev se odráží na vzhledu pokožky.

Špatný střevní mikrobiom (nerovnováha) vede ke špatnému zdraví střev, což se zrcadlí na pokožce.

Špatné zdraví střev se může projevovat různými způsoby a pokožka je jedním z prvních míst, kde se projevují příznaky střevních potíží. Mezi běžné příznaky patří nadýmání, bolesti zažívacího traktu, zácpa.

Pokud jsou bakterie ve střevech v nerovnováze a umožňují škodlivým mikrobům pronikat střevní bariérou, trpí tím kožní mikrobiom (více než tisíc různých druhů bakterií) a na pokožce začnou převládat škodlivé bakterie.

Platí to samé i u vlasů?

Rozhodně ano. Výzkumy potvrdily, že růst vlasů neprobíhá pouze ve vlasové pokožce, ale že růst vlasů začíná již ve střevě, což je pro většinu populace šokující zjištění.

Spojení, kterému říkáme osa střevo – vlasy je poměrně nové označení a poukazuje na propojení střeva a vlasů. Ač se to na první pohled může zdát nesmyslné, řada klinických studií poukazuje na úzké propojení mezi střevním mikrobiomem a vlasy – zejména pak pokožky, ve které se nacházejí vlasové váčky. Dokazují to případy vypadání

vlasů, které jsou často důsledkem autoimunitní reakce. V některých případech stačí pouze stabilizovat střevní mikrobiom a díky tomu utlumit autoimunitní reakci proti vlasovým folikulům.

Co ovlivňuje zdraví střev a vlasů?

Mezi největší hrozby pro zdravý střevní mikrobiom patří stres, užívání antibiotik nebo léků a špatná strava. Vyhýbání se probiotickým přípravkům a nadměrné používání kosmetických přípravků, stylingových nástrojů na vlasy snižuje kvalitu a rozmanitost mikrobiomu (dysbiózy) ve střevech a vlasech. To vše radikálně snižuje kvalitu vlasového porostu a urychluje vypadávání vlasů.

Chcete-li zářit zdravím i krásou, začněte o sebe pečovat od základu – tedy zevnitř. Správně zvolená probiotika s patentovaným biofilmem mohou být právě tím tajemstvím, které vaši pokožce i vlasům vrátí ztracenou vitalitu. Doplňky stravy Nyaderm navíc jednoduše zakoupíte na www.nyaderm.com. ■

TIPY PRO SPRÁVNÝ VÝBĚR DOPLŇKŮ STRAVY

Doplňky stravy představují rychlý a snadný způsob, jak podpořit své zdraví. Není ovšem doplněk jako doplněk – na trhu existují tisíce produktů s různou kvalitou, složením i účinností. Jak tedy správně vybrat ten pravý?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Doplňky stravy slouží jako podpora, nikoli náhrada pestré stravy. Pokud u sebe pozorujete známky nedostatku některých živin, mohou pro vás být doplňky stravy vhodným způsobem, jak tyto potřeby efektivně doplnit.

U doplňků stravy je důležitý nejen obsah účinných látek, ale i jejich forma. Například hořčík ve formě citrátu je lépe vstřebatelný než oxid hořečnatý. Podobně vápník ve

formě citrátu tělo využije lépe než uhličitan vápenatý a vitamín B12 je neúčinnější ve formě methylkobalaminu. Všímejte si i pomocných látek – nadbytečné množství cukru, barviv či aromat produkt zbytečně zatěžuje.

Pozor na interakce a kontraindikace

I přírodní doplňky mohou ovlivňovat účinky léků. Například těžalka tečkovaná snižuje účinek některých antikoncepčních tablet nebo antidepresiv. Podobně může i doplněk s obsahem vlákniny (např. psyllium) snižovat vstřebávání některých léků, jako jsou například léky na štítnou žlázu. Poradte se proto o užívání doplňků s lékařem. Při nákupu pak volte produkty od ověřených značek s certifikacemi kvality (např. GMP, HACCP).

Doplňky stravy v liposomální formě

V poslední době se stále větší popularitě těší doplňky stravy v takzvané liposomální formě. Jde o speciální technologii, při níž jsou účinné látky uzavřeny do mikroskopických tukových částic zvaných liposomy. Tyto liposomy chrání účinné látky před rozkladem při průchodu trávicím traktem a umožňují jejich efektivnější vstřebávání v organismu.

Liposomální doplňky jsou vhodné zejména pro osoby, které mají se vstřebáváním některých látek potíže, nebo pro ty, kteří potřebují rychle doplnit zásoby určitého vitamínu či minerálu. ■

Věděla jste, že:

- Vitamín E v přírodní formě (d-alfa-tokoferol) je účinnější než syntetický (dl-alfa-tokoferol).
- Některé doplňky (například kolagen) mají lepší účinek, pokud jsou užívány společně s vitamínem C – podporuje jejich vstřebávání.
- Hořčík je lépe vstřebáván v chelátové formě (například bisglycinát hořečnatý) než ve formě oxidu hořečnatého.
- Vitamín D se nejlépe vstřebává, pokud se užívá spolu s tukem – proto je vhodné jej brát například během jídla obsahujícího zdravé tuky.
- Omega-3 mastné kyseliny (EPA a DHA) z rybího oleje jsou pro tělo lépe využitelné než rostlinné omega-3 (ALA například z lněného oleje), které se musí nejprve v těle přeměnit.
- Při užívání vápníku je vhodné dbát na dostatečný příjem vitamínu K2 a D3, protože tyto vitamíny pomáhají správnému ukládání vápníku v těle a předcházejí jeho usazování v cévách.



VĚRA,
FOTOGRAFKA



Zinzino BalanceOil+ mám ráda pro jeho čistotu, funkčnost a vědecký základ. Jedna lžice denně mě nabíjí dobrým pocitem, že dělám maximum pro své srdce, mozek i imunitu. Díky kombinaci omega-3 z volně žijících ryb a extra panenského olivového oleje cítím víc energie, lepší soustředění a vím, že chráním své tělo před oxidativním stresem. Vyvážený poměr omega-6:3 a vysoký obsah DHA i vitamínu D jsou pro mě zárukou vitality a pohody. BalanceOil+ je pro mě malý zázrak každého dne.



JANA,
ŠÉFREDAKTORKA



Do Carbon Elixíru AX jsem se zamilovala na první ochutnání. Při každodenním shonu je pro mě malým rituálem, který mě nabíjí energií a pocitem vnitřní pohody. Jeho unikátní složení s uhlíkem C60, bio šťávami a astaxanthinem mi pomáhá zvládat únavu, zlepšuje náladu a podporuje imunitu. Je to můj tajný elixír radosti, bez kterého si už den neumím představit.



HELENA,
MÓDNÍ
NÁVRHÁŘKA



LR 5in1 Beauty Elixir je pro mě malá každodenní dávka krásy, která pracuje zevnitř i navenek. Jediná ampulka denně mi pomáhá udržet mladistvý vzhled pleti, pevnost těla i vitalitu vlasů a nehtů. Oceňuji dvojitý komplex aktivních látek – ten první povzbuzuje procesy krásy, druhý chrání mé tělo před vnějšími vlivy a stárnutím. Chuť manga je příjemným bonusem, stejně jako absence sladidel a alergenů. Díky elixíru mám pocit, že dělám maximum pro svou přirozenou krásu. Je to můj spolehlivý parták pro svěží vzhled každý den.



JOLANA,
CELNÍ
DEKLARANTKA



Doplněk stravy Diamond Yacca doctor sova® si mě získal svou jednoduchostí a silou v jednom. Každá kapsle je jako malý úklidový zázrak – saponiny z Yuccy fungují v těle podobně jako mýdlo na špinavé nádobí. Pomáhají z těla vyplavit škodlivé sedimenty a usazeniny, díky čemuž se cítím lehčí a čistší zevnitř. Je to pro mě diamant mezi doplňky – pomáhá mi pečovat o cévy, trávení i pokožku a je nepostradatelnou součástí mé každodenní rutiny.

Pro pocit svěžesti i bez kapky vody

IN BY IN – NEZBYTNÝ SPOLEČNÍK NA LÉTO, VÝLETY I KAŽDÝ AKTIVNÍ DEN

Léto je pro mnoho z nás symbolem svobody, dobrodružství a radosti z pohybu. Sluneční paprsky, mořský vánek, výlety za hranice všedních dní i chvíle strávené ve společnosti přátel – to vše dodává energii a chuť užívat si každý okamžik naplno. S tím však přichází i vyšší nároky na komfort, kterého se obzvláště na cestách ne vždy snadno dosahuje. Právě proto přichází na scénu intimní emulze IN by IN, která je navržena pro všechny moderní ženy, jež chtějí zůstat svěží a sebejisté i bez kapky vody.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: WWW.INBYIN.CARE

Emulze, která rozumí vašemu rytmu

IN by IN je malý, ale výjimečný pomocník, který přesně chápe životní tempo dnešních žen. Zapomeňte na složité rituály nebo závislost na sprše. Tato emulze funguje bez nutnosti vody, což z ní dělá dokonalého společníka pro plážové dny, horské túry, letní festivaly, ale i sportovní aktivity v přírodě. Stačí jen malé množství emulze a vaše pokožka bude během pár vteřin hydratovaná, svěží a chráněná.



Složení, které hýčká i nejcitlivější pokožku

Velký důraz je kladen na šetrnost a respekt k přirozenému pH intimních partií. Emulze obsahuje vyváženou kombinaci probiotik, panthenolu, jojobového oleje, heřmánku a Sacha Inchi oleje. Právě díky těmto ingrediencím pomáhá vyhlazovat a zklidňovat pokožku, zabraňuje podráždění a poskytuje dlouhodobý pocit komfortu. Výrobek je navíc zcela bez parfemace a neobsahuje žádné agresivní složky – vaše pokožka bude tuto péči milovat.

Pro vaše dobrodružství i každodenní tempo

IN by IN je nenápadná a snadno přenosná – vejde se do každé kabelky, batohu i plážové tašky. Oceníte ji při dlouhých cestách autem, při pobytu na festivalu nebo když zkrátka nemáte možnost dopřát si sprchu. Kilometry ujeté na kole, výstupy do hor nebo nečekané prodloužení výletu už vás nezaskočí – pocit svěžesti a pohodlí budete mít vždy, kdykoliv to budete potřebovat.

Nový standard intimní hygieny

IN by IN není jen dalším kosmetickým výrobkem na trhu, ale představuje nový standard v intimní hygieně. Je to rychlý a jednoduchý rituál, jak se i během nejrušnějších dní cítit sama sebou – bez výčitek, zbytečné chemie či parfemací. Jen čistý pocit komfortu, kamkoli vás léto zavane.

Chcete-li se o této inovativní emulzi dozvědět více, navštivte www.inbyin.care a objevte, jak jednoduché je zůstat svěží po celý den – i bez kapky vody. ■



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 doplněk stravy, není lék a nemá schválené léčivé účinky. Léky předepsané vaším lékařem užívejte dál.

FASHION

ZOOM



Inspirace na léto

NAJDI LÁSKU, KTEROU SI ZASLOUŽÍŠ, A BUĎ LÁSKOU, KTEROU HLEDÁŠ

Najdi si
muže, který tě bude milovat
takovou, jaká jsi. Muže, který tě často
obejme a políbí tě. Muže, který ti pomůže v domác-
nosti ne proto, že ho poprosíš, ale proto, že chce.

Najdi si muže, který tě překvapí večerí, nečekaným dárkem, nápadem. Muže,
který tě bude rozmazlovat, masírovat tě, dá ti masáž klidně každý den.

Najdi si muže, který tě bude považovat za nejkrásnější. Muže, který bude vnímat tvé přání
už jen tím, že se na tebe dívá. Muže, který se tě dotýká jemně, ale s vášní.

Najdi si muže, který ti řekne alespoň jeden kompliment denně. Muže, díky kterému se v každém
okamžiku cítíš nádherně. Muže, který na tebe bude hrdý a hrdě tě ukáže světu.

Najdi si muže, který do tebe bude blázen. Muže, který tě dokáže rozesmát a užít si to. Muže, který tě
bude poslouchat, snažit se pochopit a pochopit tě. Muže, který bude čelit všemu jen proto, aby splnil
tvé sny, protože tě miluje.

Najdi si muže, který tě bude respektovat. Muže, který tě bude chránit a budeš se s ním cítit v bezpečí.
Muže, pro kterého budeš na prvním místě. Muže, který tě bude rozmazlovat.

Najdi si muže, který ti usne v náručí, který bude toužit po tvém polibku a jeho prioritou bude
udělat tě šťastnou. Muže, který s tebou chce žít, ne jen přežít. Muže, který ti dává pocit, že už
nejsi sama. Čestného, čestného a čestného muže.

Najdi si muže, který udělá tvůj svět lepším. Muže, který žije jen pro tebe a ty si uvě-
domíš, že jsi druhá polovina jeho srdce.

Najdi ho.
Ale nezapomeň, že když hledáš jeho, musíš být to,
co hledá...

Odin

SUMMER DREAM



Nechte se okouzlit lehounkými luxusními materiály a nadčasovým designem kolekce DREAM z dílny módní návrhářky Heleny Bedrnové. Pamatujte si, že letní sen je jen představa, kterou jste proměnila ve skutečnost. Užívejte si v létě své představy naplno, ať se vám plní jeden sen za druhým.



„PŘEJETE-LI SI,
ABY SE STALY VAŠE SNY
SKUTEČNOSTÍ, PAK JEDINÉ,
CO MUSÍTE UDĚLAT,
JE PROBUDIT SE.“



„PŘEDZVĚSTÍ
VAŠEHO
BOHATSTVÍ
JSOU VAŠE
BOHATÉ SNY.“



„VĚŘÍM, ŽE FANTAZIE JE SILNĚJŠÍ
NEŽ VĚDĚNÍ. ŽE MÝTY MAJÍ VĚTŠÍ MOC
NEŽ HISTORIE. ŽE SNY JSOU MOCNĚJŠÍ
NEŽ SKUTEČNOST. ŽE NADĚJE VŽDY
ZVÍTĚZÍ NAD ZKUŠENOSTÍ. ŽE SMÍCH
JE JEDINÝM LÉKEM NA ZÁRMUTEK.
A VĚŘÍM, ŽE LÁSKA JE SILNĚJŠÍ
NEŽ SMRT.“

ROBERT FULGHUM



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

„VŠECHNO, CO VIDÍME NEBO SOUDÍME,
JE POUHÝ SEN UVNITŘ SNU.“

EDGAR ALLAN POE
(1809–1849)
AMERICKÝ SPISOVATEL

FOTO: Věra Vernerová ■ MODELKA: Barbora Hačecká



Kouzlo tady a teď

Léto v sobě ukrývá magickou energii – sluneční paprsky, vůni rozkvetlých luk, smích dětí a volnost. Léto dává prostor zpomalit, nadechnout se a být skutečně tady a teď. Právě vědomé prožívání přítomného okamžiku je klíčem k vnitřnímu klidu a radosti. Jak tuto schopnost rozvíjet a zakotvit v každodenním životě, prozrazuje úspěšná podnikatelka Jolana Oertlová. Sdílí s námi svých 5 tipů, jak čarovat s létem i sebou samými.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

1. Zastavení v každodenním spěchu

Léto je časem, kdy si mohu dovolit opravdu zpomalit. Učím se vnímat každý vjem, ať už je to teplo slunce na kůži nebo omamná vůně květů. Vědomé zastavení – třeba při ranní kávě na terase nebo při procházce bosky v trávě – je malý rituál, který mne ladí na vlnu přítomnosti.

2. Vděčnost za drobnosti

Každý den si najdu tři okamžiky, které mě potěšily. Zapisování hezkých chvil mi pomáhá vnímat krásu obyčejného dne. Vděčnost mě propojuje s tím, co je tady a teď, a rozjasňuje i zdánlivě obyčejné chvíle.

3. Spojení s přírodou – zdroj energie a vnitřní harmonie

Léto je ideální k prohloubení propojení s přírodou. Miluji ty chvíle, kdy si mohu lehnout do trávy, poslouchat zpěv ptáků nebo koupat se v řece. Když jsem v přírodě, všechno se zpomalí a já cítím hluboký klid.



4. Otevřenost novým zážitkům

Přítomný okamžik často přináší nečekané příležitosti. Letní dny mě učí pustit kontrolu a přijmout to, co přichází – nový rozhovor, neplánovaný výlet, letní bouřku. Otevřenost mi pomáhá prožívat život naplno, bez lpění a očekávání.

5. Dech jako kotva přítomnosti

Ve svém bytí si vychutnávám jednoduchý a dostupný nástroj – vědomé dýchání. Kdykoli cítím, že mě pohlcuje myšlenkami minulost nebo budoucnost, zaměřím se na dech. Nádech, výdech... Dech mě uzemňuje a vrací k podstatě bytí tady a teď. ■

„KDYŽ SE NAUČÍME BÝT PLNĚ PŘÍTOMNÍ, OBJEVÍME KOUZLO V KAŽDÉM OKAMŽIKU.“

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

Stipula

bud' lepší, každý den

PRÉMIOVÉ SLOŽENÍ

ZLEPŠENÁ REGENERACE

PŘÍRODNÍ ENERGIE

shop.stipula.cz
kód: STIPULA20

Dobrodružství,

KTERÉ VÁS UČÍ ZNÁT SAMU SEBE

Léto je obdobím, kdy se svět zdá veselejší, lehčí a plný příležitostí. Dlouhé dny, slunce, cestování a nové zážitky v nás probouzejí chuť poznávat, žít naplno – a často i zamilovat se. Právě v létě se rodí románky, které mají zvláštní kouzlo. Jsou svobodné, spontánní a většinou bez závazků. Co vám tyto krátké, ale intenzivní vztahy do života přinášejí?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Odpověď se skrývá v samotné atmosféře léta. Slunné dny vybízejí prožívat přítomný okamžik. Sbalit batoh, vydat se na festival nebo dovolenou a potkávat nové lidi je přirozenější než kdy jindy. S tím přichází touha po dobrodružství a chuť vystoupit z každodenní rutiny.

Navíc, když víte, že léto i románky mají omezený čas, dovolíte si být autentičtější. Často také odkládáte zábrany a dáváte prostor emocím, které byste v běžném životě možná potlačila.

Když vztah znamená cestu k sobě

Letní lásky nejsou jen o motýlcích v břiše a romantických chvilkách na pláži. Jsou především o osobním růstu. V okamžiku, kdy se na chvíli ztratíte v příběhu s někým novým, poznáváte i části sebe sama, které zůstávají v běžném životě skryté.

Někdy vás letní vztah naučí, že dokážete být spontánní, překonat ostych nebo se odvázet. Jindy si díky němu uvědomíte, že potřebujete víc svobody, anebo naopak, že toužíte po hlubším spojení. Letní románky vám může ukázat vaše hranice, sny i očekávání a často pomůže vyjasnit, co vlastně ve vztazích hledáte.

Tyto krátké příběhy vám zároveň umožní vyzkoušet si být „jinak“ – s někým, kdo vás možná v běžném životě neosloví, v prostředí, které je nové a inspirující.

Konec léta, nový začátek

Když léto skončí, většina letních lásek se rozplyne stejně rychle, jako začala. Je ale důležité vidět v těchto koncích i nové začátky. Letní láska vám často dodá odvalu, inspiraci nebo sebevědomí. Uvědomte si, že city, které jste prožila, jsou skutečné a cenné – bez ohledu na to, jak dlouho trvaly. Jsou připomínkou toho, že život je pestrý, nevyzpytatelný a plný nečekaných setkání.

Mnohé z nás si z letních románek odnáší nejen vzpomínky, ale i hlubší poučení. Naučí se více důvěřovat samy

sobě, otevřeněji komunikovat nebo přijímat změny. Každý takový příběh je zároveň malou lekcí o tom, jak být v životě víc sama sebou.

Ať už prožijete letní románky na festivalu, na dovolené nebo v rodném městě – dovolte si tyto chvíle užít. Buďte upřímná k sobě i k druhému a nebojte se přijímat to, co vám vztah přinesl, i když se třeba brzy rozplyne. Nakonec to nejcennější, co si můžete odnést, je poznání, kým jste – a kým byste chtěla být. ■

5 tipů, jak si užít letní lásku:

1. Buďte upřímná k sobě i k druhému

Hned na začátku je důležité uvědomit si, co vlastně od letního románu očekáváte. Toužíte po krátkém dobrodružství, nebo byste ráda, aby vztah pokračoval i po prázdninách? Stejně důležité je otevřeně sdílet své pocity a očekávání i s druhou osobou. Pokud oba víte, na čem jste, předejdete zbytečným zklamáním a nedorozuměním. Upřímnost také usnadňuje budování důvěry a vytváří prostor pro opravdové emoce, které nejsou zatížené falešnými nadějemi. Nebojte se mluvit o svých obavách, radostech i hranicích – právě díky tomu si můžete společné chvíle užít naplno a bez tíživých otazníků.

2. Žijte přítomností, ale nenechte se zaslepit iluzemi

Letní láska je často intenzivní právě proto, že v ní žijete tady a teď. Užíváte si společné chvíle bez zbytečného plánování budoucnosti, což může být osvobozující. Zároveň je však dobré neztrácet kontakt s realitou a nenechat se unést představami o tom, jaké by to mohlo být „kdyby“. Snažte se vnímat skutečnou povahu vztahu a toho druhého člověka, nejen ideální obraz, který si vytvoříte v hlavě. Díky tomu si uchováte zdravý odstup a lépe zvládnete případné rozčarování, pokud cesta vašeho vztahu povede jiným směrem, než jste čekala.

3. Buďte otevřená novým zážitkům, ale chraňte své hranice

Letní románky často přinášejí příležitost vyzkoušet nové věci. Je skvělé nechat se unést atmosférou léta a být spontánní, zároveň je ale důležité nezapomínat

na vlastní hranice a respektovat své pocity. Pokud vám cokoli není příjemné, máte právo říct ne – ať už jde o společné aktivity, tempo vztahu nebo intimitu. Vaše bezpečí a pohoda jsou na prvním místě. Respektování sebe sama je základem zdravého vztahu, ať už trvá pár dní, nebo několik měsíců.

4. Učte se z každého okamžiku a nebojte se pouštět

Každá letní láska – ať trvá jakkoli krátce – vám něco ukazuje. Možná objevíte novou stránku své osobnosti, naučíte se lépe komunikovat, nebo zjistíte, co vám ve vztazích dává opravdový smysl. Berte letní románky jako cennou zkušenost, která vám může pomoci růst a poznat samu sebe. A pokud přijde čas rozloučení, dovolte si cit prožít, vzpomínku uchovat a vztah pustit. Nelpěte na minulosti ani na tom, že by vše mělo mít pokračování. Někdy je nejcennější právě to, co je pomíjivé a jedinečné.

5. Pečujte o své srdce a nezapomínejte na sebe

I když se necháte unést emocemi, nezapomínejte na své potřeby a na to, že jste sama pro sebe tím nejdůležitějším člověkem. Dopřejte si po rozchodu čas na zpracování zážitků, mluve o svých pocitech s přáteli nebo si pište deník. Nevyčítejte si, pokud se objeví smutek nebo zklamání – i to je součástí života a osobního růstu. Věnujte pozornost svému tělu i duši, dopřejte si to, co vám dělá radost, a nezapomínejte, že každá zkušenost vás může posunout dál. Díky tomu budete připravena nejen na další letní dobrodružství, ale hlavně na vztah sama se sebou, který trvá celý život.

ZRANĚNÍ DĚTSTVÍ A JEJICH DOPAD NA TĚLO

Emoční rány, které vznikají v dětství, zanechávají hluboké stopy nejen v psychice, ale doslova se „otiskují“ do těla a ovlivňují držení těla, pohyb, metabolismus, a dokonce naši fyziologii. Jejich rozpoznání je první a klíčový krok k uzdravení.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

RÁNA PONÍŽENÍ

Rána ponížení se formuje v dětství, kdy dítě opakovaně čelí situacím, ve kterých je zostuzeno, zesměšňováno nebo kritizováno, ať už před rodinou, vrstevníky či veřejně. Typicky se jedná o prostředí, kde je dítěti dáváno najevo, že není dost dobré, že selhává nebo že je „na obtíž“. Často je to spojeno s verbálním snižováním: „Zase jsi to zkazil!“, „Podívej se, jak vypadáš!“, nebo dokonce s ironickými poznámkami, výsměchem či srovnáváním s ostatními: „Proč nemůžeš být jako tvůj bratr?“ Dítě si v takovém prostředí začne myslet, že jeho hodnota je podmíněná výkonem, vzhledem nebo tím, jak je vnímáno druhými, a že chyba je něco neodpuštělného.

Dospělí s touto ranou často trpí nízkým sebevědomím, bojí se projevit svůj názor, mohou mít tendenci se omlouvat i za věci, které nezavinili, nebo si neustále stěžovat na vlastní nedostatky.

Toto zranění je často propojeno se studem týkajícím se vlastního těla, sexuality nebo selhání, a pokud není léčeno, může vést k rozvoji úzkostí, depresí, psychosomatických potíží či závislosti na uznání zvenčí.

JAK SE PROJEVUJE V TĚLE:

- Typicky shrbený postoj, kulatá záda („hrbáč“).
- Ramena a hlava sklopené dolů, zavřený hrudník.
- Často se objevuje vnitřní napětí v oblasti zad či hrudníku.

CESTY UZDRAVENÍ:

- Práce na sebevědomí, sebelásce a přijímání sebe sama.
- Terapie zaměřená na uvolnění akumulované hanby (např. somatické techniky, mindfulness).
- Nastavování zdravých hranic a posilování vlastního hlasu.

RÁNA OPUŠTĚNÍ

Rána opuštění vzniká v období, kdy dítě nezažívá dostatečnou emoční nebo fyzickou přítomnost rodiče či jiné pečující osoby. Často jde o situace, kdy je rodič příliš zaměstnaný prací, citově chladný nebo fyzicky často nepřítomný, například kvůli rozvodu nebo dlouhodobým pobytům mimo domov.

Pro dítě je zvláště bolestivé, když jeho potřeba pocitu bezpečí, náklonnosti a blízkosti není naplněna – může to být už v kojeneckém věku, kdy není dost chováno, nebo v pozdějším dětství, kdy jeho trápení zůstává bez odezvy. Typickým vzorcem chování vycházejícím z této rány je silná závislost na druhých a strach z odmítnutí či samoty.

Dospělí, kteří tuto ránu nesou, často lpí na partnerovi, přátelích, či dokonce na dětech, vyžadují ujišťování a bojí se být sami. Mívají také tendenci hledat náhražky – například přejídáním, závislostmi na sladkostech, alkoholu nebo sociálních sítích zaplňují vnitřní prázdnotu. V mezilidských vztazích se mohou projevat jako „přilnaví“, neustále potřebují potvrzení své hodnoty a ujištění, že nejsou opuštěni. Vyjadřuje se to i typickými otázkami: „Máš mě vůbec rád?“ nebo „Neopustíš mě?“

Pokud dojde k sebenaplněné předpovědi opuštění, propadají hlubokému smutku, úzkostem či depresím. Ve snaze zabránit opuštění mohou potlačovat vlastní potřeby a pocity, jen aby neztratili přízeň druhých. Často nevědomě přitahují vztahy, kde se jejich strach z opuštění znovu opakuje.

JAK SE PROJEVUJE V TĚLE:

- Sklony k nadváze bez zjevné příčiny, potíže s hubnutím.
- Tendence „naplňovat prázdnotu“ jídlem.
- Častý pocit prázdna v břiše nebo na hrudi.

CESTY UZDRAVENÍ:

- Učit se být sama se sebou, transformovat strach z osamění.
- Práce na zdravé emoční vazbě – terapie vnitřního dítěte.
- Terapie zaměřené na přijetí a uznání vlastních potřeb.

RÁNA NESPRAVEDLNOSTI

Tato rána vzniká v dětství, kdy dítě zažívá prostředí, kde jsou na něj kladeny přehnaně vysoké nároky, často je srovnáváno s ostatními a jeho úsilí zůstává bez ocenění. Typicky se vyskytuje v rodinách s autoritativní výchovou, kde je chvála vzácná, ale kritika na denním pořádku. Dítě má pocit, že „ať udělá cokoli, nikdy to nebude dost dobré“ – často slýchá útechy typu „musíš být silný“, „nebreč, nic se nestalo“ nebo „nebuď slaboch“. To v něm postupně vybuduje pocit vnitřní nespravedlnosti, často i hněvu či frustrace, kterou však potlačuje.

V dospělosti se tento vzorec projevuje silnou potřebou kontroly, perfekcionismem, sklonem dělat vše „správně“, často až do vyčerpání.

Lidé s touto ranou těžce nesou vlastní chyby, mají problém si odpouštět a přijímat nedokonalost, ať už u sebe, nebo u druhých. Bývají přehnaně kritičtí, hodnotí (sebe i ostatní) podle výkonu a mohou být tvrdí i na své blízké. Mívají vnitřní blok k vyjádření emocí, protože jakékoliv emoce byly v dětství považovány za slabost či „přehánění“. Často také cítí, že svět je nespravedlivý, což může vést až ke sklonu k pasivitě nebo naopak k rebelii. Potřebují se učit přijímat, že chyba je přirozenou součástí života a že jejich hodnota není podmíněna výkony.

JAK SE PROJEVUJE V TĚLE:

- Tělo je často pevné, „vždy v průměru“ – není ani příliš hubené, ani příliš těžké.
- Postoj těla je napjatý, rigidní.
- Perfekcionismus, kontrola a napětí v pohybu.

CESTY UZDRAVENÍ:

- Učit se flexibilitě, dovolovat si dělat chyby.
- Práce na sebelaskavosti a odpuštění sobě.
- Nacházení rovnováhy mezi dáváním a přijímáním.

RÁNA ZRADY

Rána zrady se formuje, když dítě zažívá narušení důvěry ze strany blízké osoby, nejčastěji rodiče. Může jít o sliby, které nebyly splněny, o nevěru v rodině, nebo o situace, kdy dítě bylo vmanipulováno do lží, tajemství či zatajených informací.

Dítě v takových situacích ztrácí pocit bezpečí a jistoty, začíná věřit, že svět je nebezpečný a že se může spolehnout jen samo na sebe. Často si jako obranný mechanismus buduje „pevnostní“ osobnost – navenek působí silně, sebevědomě až dominantně, ve skutečnosti však své okolí a sebe kontroluje ze strachu, aby už nebylo zraženo.

V dospělosti se tento vzorec projevuje velkou nedůvěrou k druhým, podezřívavostí, sklonem ke kontrole druhých, žárlivostí a potřebě mít věci „pod palcem“.

Často si lidé s touto ranou vybírají pozici vůdce, rozhodují za druhé, nesnášejí slabost a cítí se odpovědní za všechno. Zároveň však v nitru trpí strachem z opuštění a znovu prožité zrady, což vede k vnitřnímu napětí a osamělosti. Někdy se také projevuje v partnerských vztazích jako neschopnost plně důvěřovat, potřeba zkoušet a testovat partnera, žárlivost nebo vyžadování absolutní loajality. Často maskují svou zranitelnost sarkasmem, ironií či navenek přehnanou silou.

JAK SE PROJEVUJE V TĚLE:

- U mužů široká, svalnatá záda; u žen výraznější boky a hýždě.
- Postoj vyzařující sílu, ale v jádru velký strach z další zrady.
- Tělo vytváří „brnění“ na ochranu před dalším zraněním.

CESTY UZDRAVENÍ:

- Transformace potřeby kontrolovat vše a všechny.
- Práce na odpuštění a pouštění minulých křivd.
- Terapie zaměřená na důvěru ve vztazích a budování vnitřní bezpečnosti.

RÁNA ODMÍTNUTÍ

Tato rána vzniká u dětí, které se necítí být chtěné, vítané, nebo jejichž přítomnost je rodinou nebo okolím zlehčována či ignorována. Může jít o děti narozené „neplánovaně“, v komplikované rodinné situaci nebo o děti s výrazně odlišnými potřebami a zájmy, než jejich rodiče očekávali.

Pro dítě je odmítnutí extrémně bolestivé: pokud je přehlíženo, trestáno mlčením, nebo jeho pocity nejsou brány vážně, začne se stahovat do sebe. Vnitřně si nese přesvědčení, že „je něco špatné“ s ním samotným, že nemá dostatečnou hodnotu, aby si zasloužilo pozornost, lásku nebo přijetí.

V dospělosti se toto zranění projevuje sklonem „mizet“ – vyhýbat se středu pozornosti, neprosazovat se, nevyjadřovat vlastní názory, případně předem vzdávat pokusy o vztah nebo úspěch.

Lidé s touto ranou mají tendenci k nízkému sebevědomí, úzkostem, sociální fóbii, často se kritizují a odmítají sami sebe ještě dříve, než by je mohl odmítnout někdo jiný. V kolektivu bývají tišší, v nových situacích nejistí, někdy se dokonce „zneviditelňují“ – oblékají nenápadné barvy, drží se stranou.

Dlouhodobě se tento vzorec může projevit i v těle různými chronickými potížemi, potlačovaným vztekem nebo úzkostmi. Základní vnitřní přesvědčení je často: „Nejsem dost dobrý, raději se schovám, aby mě nikdo nemohl ranit ještě víc.“

JAK SE PROJEVUJE V TĚLE:

- Sklony „mizet“ – stáhnout se, schovat, nevyčnívat.
- Nejistota v kolektivu, nízké sebevědomí, úzkosti.
- Vyhýbání se určitým situacím, odmítání sebe i ostatních.

CESTY UZDRAVENÍ:

- Přijetí sebe sama jako celku – i s „nedokonalostmi“.
- Práce na transformaci sebekritiky.
- Terapie zaměřená na posilování identity a vědomí vlastní hodnoty.

SOMATICKÉ DŮSLEDKY

Podle současných psychologických výzkumů (viz např. práce Gábora Matého či Bessel van der Kolka) se tyto rány doslova propisují do těla: mění držení těla, pohyb, ovlivňují hormony, imunitní systém i fungování mozku. Tělo signalizuje nevědomě, kde jsme byli zraněni: bolest zad, záživací potíže, migrény, chronická únava atd.

Léčba těchto ran není povrchní záležitostí – nezmění ji jen „narovnání zad“ nebo dieta. Je třeba práce s hlubokými emočními vzorci, laskavostí k sobě a často i terapeutickou pomocí. Uzdravení začíná vědomým rozhodnutím pro změnu a ochotou skutečně naslouchat sobě – svému tělu a duši. ■

„RÁNY Z DĚTSTVÍ,
JAKO JE PONÍŽENÍ,
OPUŠTĚNÍ,
NESPRAVEDLNOST,
ZRADA A ODMÍTNUTÍ,
ZÁSADNĚ OVLIVŇUJÍ
PSYCHIKU I TĚLO
ČLOVĚKA.“

Tajemství odhaleno:

DOZVÍTE SE, KDO JSTE — KRÁL ŠAMANŮ MICHAEL JOS PETR

Michael je zkušený šaman, který se specializuje na hluboké duchovní napojení a práci s lidskou duší skrze šamanské cesty. Jeho jedinečnou schopností je napojit se na člověka prostřednictvím fotografie očí nebo osobně. Tento mimořádný dar mu umožňuje podniknout duchovní šamanskou cestu, při níž nahlédne do mnoha minulých životů člověka a odhalí, jaké lekce, schopnosti a zkušenosti si duše nese do tohoto života a co je potřeba, aby si vyřešila k posunu dál.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV WWW.MAGIEZIJE.CZ



Pomocí vhledů dokáže Michael klientům nabídnout cenné rady, které jim pomáhají pochopit jejich současný život, jejich poslání a jak využít duchovního dědictví k osobnímu růstu a uzdravení. Šamanská cesta odhaluje nejen důležité informace z minulých inkarnací, ale také jasně identifikuje karmické vzorce, které si lidé nesou. Díky tomu mohou klienti porozumět příčinám svých životních problémů a efektivněji se s nimi vypořádat.

Mírová smlouva s duchovním světem

Michaelova práce je posílena unikátní mírovou smlouvou s duchovním světem, a to nejen s pozitivními silami, ale i s těmi, které lidé často vnímají jako temné nebo problematické. Tento zvláštní duchovní pakt mu usnadňuje pohyb mezi světy a komunikaci i s bytostmi, které jsou již po smrti. Díky tomu má přístup k hlubokým a často skrytým informacím o duších, jejich minulosti i budoucnosti, které by jinak zůstaly nedostupné.

Osobní andělské amulettotalismany na míru

Další specializací, kterou Michael nabízí, jsou osobní amulettotalismany. Každý osobní amulettotalisman je pečlivě vytvořen na míru pro konkrétní osobu – vzhled osobního amulettotalismanu není důležitý, ale vlastnosti jsou důležité, čímž zaručuje maximální efektivitu při ochraně, uzdravování, přitahování dobrého do reality či harmonizaci energie nositele. Tyto předměty nejenže přinášejí pozitivní energii a ochranu, ale také pomáhají posílit osobní záměry a přitáhnout do života člověka harmonii a štěstí.

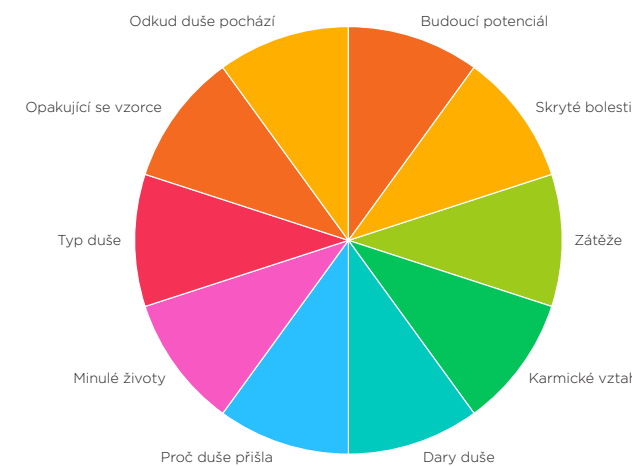
Rituály očištění rodových linií a osobní karmy

Michael rovněž provádí specializované rituály čištění rodových linií, jak mužských, tak ženských včetně osobní karmy. Tyto rituály jsou navrženy tak, aby vyčistily rodové karmické zatížení, které se často projevuje jako opakující se životní problémy, zdravotní obtíže či psychické bloky. Skrze tato hluboká duchovní očištění dochází k výraznému posunu nejen v životě klienta, ale často i u dalších členů rodiny.

Kromě čištění rodové karmy se Michael zaměřuje také na individuální práci s osobní karmou. Tento proces dokáže ušetřit klientům roky intenzivní duchovní práce, jakou jsou modlitby a meditace na posvátných místech, kurzy typu Shamballa nebo pravidelné návštěvy věštců a léčitelů. Michaelova metoda je efektivní a přímá, zacílená přímo na jádro problému, což přináší rychlé a hmatatelné výsledky.

Michaelova šamanská praxe zahrnuje také tradiční věštecké techniky, mezi nimiž je čtení z rukou, výklad karet, práce s kamenem labradoritem či věštění z kávové sedliny. Jeho schopnosti a poznání jsou zachyceny v jeho dvou vydaných knihách, kde čtenářům přibližuje svůj přístup, zkušenosti a poskytuje praktické návody pro každodenní duchovní život.

CO LZE VYČÍST Z AKÁŠICKÉ KNIHOVNY DUŠE



Práce se silovými zvířaty a duchovními průvodci

Jednou z dalších výjimečných technik, které Michael využívá, je práce se silovými zvířaty a duchovními průvodci. Každý člověk má podle Michaela svého vlastního silového průvodce, který mu pomáhá v každodenních situacích, při životních změnách i v duchovním rozvoji. Michael dokáže klientům tyto průvodce nejen představit, ale také je naučit, jak s nimi komunikovat a čerpat z jejich síly.

Michael má rovněž hluboké znalosti práce s elementy (oheň, voda, vzduch, země a láska), které využívá ve svých rituálech a terapiích. Tato práce umožňuje harmonizaci energetického systému klienta a pomáhá mu nalézt rovnováhu a vnitřní klid.

Obzvláště oblíbené jsou jeho očištné a posilující rituály využívající energii živlu ohně, která dokáže účinně odstranit negativní energii a přinést nové impulsy do života.

Michaelovy schopnosti zahrnují také hluboké znalosti šamanského bubnování a zvukových terapií. Používá různé hudební nástroje, zejména bubny, kytaru a speciálně laděné hudby k dosažení stavů hluboké relaxace a meditativních prožitků, při kterých dochází k rychlému uvolnění bloků a uzdravení na fyzické, mentální i duchovní úrovni.

Michael dokáže dát osobní konzultaci, kde účastníkům předává své zkušenosti a učí je základním šamanským praktikám. Díky tomu klienti získávají možnost nejen zažít hlubokou transformaci, ale také prakticky využívat nové znalosti v každodenním životě.

Michaelův přístup spojuje pradávnu moudrost s moderními potřebami současného člověka, čímž oslovuje širokou škálu zájemců, kteří hledají autentickou duchovní cestu a efektivní nástroje pro osobní růst.

Více informací o Michaelovi a jeho službách naleznete na stránkách www.magiezije.cz a www.samancompany.com. ■

esta za vůněmi

PhDr. Hana Yasminka patří mezi přední specialistky na aromaterapii, zároveň je vystudovanou lékařkou a absolventkou prestižního Institutu tradiční čínské medicíny v Pekingu. Díky svému rozsáhlému vzdělání a mnohaletým zkušenostem dokáže propojit aromaterapii s dalšími uznávanými lékařskými obory a předávat tak své hluboké znalosti dalším zájemcům. Je známá nejen svou profesionalitou, ale také vstřícným a pokorným přístupem.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV WWW.YASMINKA.CZ



V čem je podle vás největší přínos aromaterapie?

Největší přínos aromaterapie vidím v tom, že je to obor, který se dá propojit téměř se vším, pokud je tato propojenost správná. Dá se propojit s parfumářstvím, stejně tak i s astrologií – ačkoliv to může znít neuvěřitelně, je to tak, protože každá bylina vyrostla pod vládou určité planety. Aromaterapie se dá propojit také s jógou nebo meditací, které jsou v dnešní době velmi oblíbené.

Pro koho je aromaterapie vhodná?

Aromaterapie je vhodná pro každého, ale je důležité vyhledat kvalitního a zkušeného aromaterapeuta. V České republice zatím neexistuje oficiální systém certifikace aromaterapeutů, proto je potřeba být při výběru odborníka opatrný. Pravá certifikace je například ve Francii, kde je podmínkou i lékařské vzdělání.

Aromaterapie může být přínosná i pro děti, těhotné ženy, starší osoby nebo vážně nemocné, ale v těchto případech je nezbytné konzultovat použití s odborníkem. Zvláště vhodné jsou jemné hydroláty, které by měly být vždy čisté a bez chemických přísad. Celkově platí, že soustavné vzdělávání a praxe jsou v oboru aromaterapie klíčové, a je dobré vybírat odborníky, kteří mají hlubší znalosti a zkušenosti nejen z ČR, ale i ze zahraničí.

Jaké základní esenciální oleje byste doporučila každému mít doma a proč?

Výběr základních esenciálních olejů do domácí lékárničky je pro mě velmi těžké téma, protože každý má své specifické využití. Za sebe bych určitě doporučila růži, která má nejvyšší vibrační frekvenci ze všech olejů (přes 350 MHz) a působí na mnoho úrovní – od podpory psychiky přes péči o pleť až po podporu ženskosti a sebelásky. Je sice drahá, ale opravdu jedinečná.

Dále bych doporučila sladký pomeranč, který je univerzální, není fototoxický, přináší radost a energii a je oblíbený i mezi dětmi. Pro děti s ADHD je také vhodná mandarinka. Skvělá je i myrta zelená, který pomáhá při respiračních onemocněních, nachlazení nebo bolestech uší.

Levandule je naprostý základ, hodí se na popáleniny, štipance i pro zklidnění. Posledním doporučením je pro mě kadidlo, které považuji za všelék – působí blahodárně od pokožky až po vlasy.

Jste známá tím, že jste vychovala většinu předních aromaterapeutů a destilátorů bylinek v České republice. Co považujete za nejdůležitější při předávání vašich znalostí nové generaci odborníků?

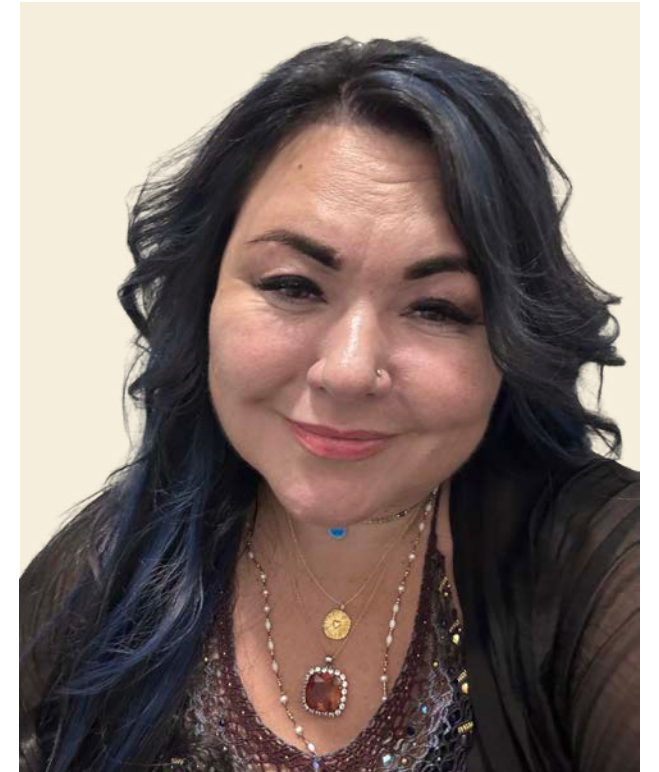
Za nejdůležitější při předávání svých znalostí nové generaci považuji osobní zkušenosti, neustálé vzdělávání a cestování. Často vidím, že mladí lidé u nás čerpají především z knih a teorie, což sice není špatné, ale nestačí to. Je potřeba poznat jednotlivé kultury, místa původu bylin i odlišné přístupy na vlastní kůži – například když někdo učí o japonské aromaterapii, měl by Japonsko osobně navštívit a načerpat tamní atmosféru.

Za chybu považuji také to, že někdy zveme neproověřené zahraniční hosty jen proto, že jsou z exotických zemí, aniž bychom ověřili jejich kvality. V Čechách přitom máme mnoho významných odborníků. Pro mě je aromaterapie srdeční záležitostí a nejde mi o byznys, ale o skutečnou pomoc lidem. Proto je důležité klást důraz na autentičnost, ověřené informace a opravdovou zkušenost.

O aromaterapii jste napsala také několik knih, můžeme se těšit na nějakou novinku?

Ano, můžete se těšit na několik novinek. Připravuji druhý díl své cestopisné aromaterapie, kde se objeví například levandule z Turecka, Tanzanie, Střední Ameriky, ale i dalších zajímavých zemí. Kniha nabídne 30 profilů éterických olejů, různé zajímavosti, tipy, jak využít vůně netradičním způsobem, a nechybí ani vtipné příběhy. Podíváme se i do Dominikánské republiky či Japonska.

Druhá připravovaná kniha, která vyjde v létě, je zaměřena na odbornou destilaci. Této oblasti se věnuji už od svých 19 let a v knize najdete nejen hlubší informace, ale i praktické tipy a vychytávky pro české poměry. Tato publikace vzniká ve spolupráci s francouzským destilérem.



V plánu mám také knihu o vzácném kameni, který vzniká podobně jako obsidián, a knihu o vůních a jejich propojení s planetami. Celkově tedy chystám čtyři nové tituly.

Jaká byla vaše cesta do světa parfumářství?

K parfumářství jsem se dostala během pobytu v Řecku a na Kypru, kde mě tento obor nejvíce oslovil. Místní legendy a léčivé tradice mě vždy přitahovaly, a právě tam jsem pochopila hloubku a krásu výroby parfémů. Velkou radost mi dělá, že mohu tvořit parfémy na míru i pro známé osobnosti, jako jsou Dagmar Havlová nebo Vilma Cibulková. V parfumářství vidím velkou budoucnost, možná ještě větší než v aromaterapii. Řecko mi otevřelo oči, jsem ráda, že jsem mohla blíže poznat tento fascinující svět, kde má parfumerie dlouhou tradici.

Vedete také první ucelenou dvouletou parfumářskou škou. Jak je možné se do ní přihlásit?

Přihlásit se lze jednoduše – stačí napsat na e-mail info@yasminka.cz. Nový kurz začíná v lednu 2026. Je dvouletý, probíhá většinou v pátek a sobotu od 9:00 do 16:00. Účastníci si vždy odnesou vlastní toaletní vody, vlasové oleje, pudrové oleje, suché parfémy nebo bytové vůně, které si během setkání vytvoří. Učíme se všechny aspekty parfumářství a celý cyklus zahrnuje 7–9 setkání. Cena kurzu je velmi přívětivá a během výuky pracujeme i s opravdu vzácnými a drahými esencemi. ■

Obrazy,



Designérka a malířka Lucie Volfová, známá z pořadu Jak se staví sen, vytváří obrazy, které neslouží jen k dekoraci interiéru, ale dokážou prostor skutečně změnit.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV LUCIE VOLFOVÉ

Lucko, tvá díla působí nesmírně osobitě. Jak vzniká obraz „na míru“?

Každý obraz vzniká na základě velmi osobního naladění. Nejde jen o estetiku nebo barvy, ale o pocit, který z prostoru nebo člověka mám. Při tvorbě se dokážu hluboce nacítit – na osobnost klienta, atmosféru interiéru, emoci, kterou má obraz přinést. Je to velmi intuitivní proces, kde ruka následuje vnitřní vedení.

Jak vypadá takové setkání s klientem, který chce obraz na míru?

Často stačí rozhovor, někdy procházka po interiéru nebo záblesk náhady, kterou klient popíše. Vnímám jemné detaily – způsob, jak mluví, jaký má domov, co v něm hledá. Někdy stačí, že mi pošle fotku svého prostoru, a já hned přesně vím, co tam patří a někdy mi musí přijít ta správná múza.

KTERÉ LÉČÍ PROSTOR I DUŠI

Tvoje obrazy zdobí nejen soukromé interiéry, ale i veřejné prostory...

Mé obrazy visí nejen v domovech klientů, ale také v prostorách klinik krásy, ordinacích, terapeutických místnostech, kancelářích i showroomů. Jsou pečlivě voleny tak, aby harmonizovaly energii konkrétního prostoru. Věřím, že obraz funguje jako živý prvek, který dokáže prostředí povznést a dodat mu nový rozměr.

Mé poslední dílo vzniklo na míru pro dermatologa a estetického lékaře MUDr. Petera Kicka. Ten se ve své praxi nespokojuje s povrchním přístupem, ale zaměřuje se na hluboké porozumění procesům, které probíhají na úrovni buněk a tkání. Klade důraz na molekulární biologii používaných produktů – zajímá ho jejich složení, mechanismus účinku, interakce s kožními strukturami i dlouhodobý vliv na regeneraci tkání. Svým klientům nabízí individuální péči, která je nejen esteticky přirozená, ale také biologicky smysluplná. Přednáší na mezinárodních konferencích a působí také jako klinický investigator nových léčiv.

Podívejte, jak sám hodnotí mé dílo s názvem Linie: „Obraz, který jsem do ordinace dostal, přirozeně zapadá do moderního, technického a zároveň sterilního prostoru. Respektuje světlo i stíny v místnosti, působí vyváženě a harmonizuje prostředí. Stejně jako estetická medicína nachází krásu v detailech a jemných nuancích, i tento obraz nenápadně doplňuje atmosféru klidu, soustředění a estetiky, kterou se snažím ve své praxi vytvářet.“

Můžeme se těšit na nějaké novinky?

Ano, připravuji kolekci, která bude určena právě pro léčivé prostory, kde lidé hledají návrat k sobě. A zároveň plánuji několik osobních zakázek na obrazy duší domova, kde klientům pomáhám energeticky sladit prostor i jejich záměry. Je to cesta, která mě nesmírně naplňuje. ■



Obrazy Lucie Volfové můžete objednat na lucievolfova.cz.

**Střihni si styl,
který mluví za tebe!**

Ellivisage Style

Ctiborova 426, 272 01 Kladno 1

+420 312 245 468 info@ellivisage.cz

Ellivisage

ellivisage_kedernictvi

www.ellivisage.cz

INZERCE



SKIN COLLAGENE anti-ox doplněk stravy – pleťový kolagen

Systém kvality Erba Vita je uznáván od roku 2001, kdy společnost získala certifikaci UNI EN ISO 9001:2008 vydanou od Bureau Veritas Quality International. Skin Collagene anti-ox je doplněk stravy pro zdravou pokožku, který obsahuje:

- ▶ Peptan® hydrolyzovaný mořský kolagen typu I – rybí kolagen je 1,5násobně efektivněji stravitelnější než jiné druhy kolagenů. Navíc peptidy jsou částí kolagenového řetězce (v pokožce je jich 80–90 %) a tělo je umí jednoduše zpracovat. Výsledkem je pevnější, pružnější pokožka, minimalizace vrásek, celulitidy a podpora růstu vlasů.
- ▶ Kyselinu hyaluronovou, která je přirozenou součástí našeho těla. Zajišťuje hydrataci, hebkost a pružnost pokožky.
- ▶ Vitamin C, který přispívá k tvorbě kolagenu přirozenou cestou a chrání buňky před oxidativním stresem.
- ▶ Biotin (vitamin B7) a zinek, které pomáhají udržovat zdravou pokožku a vlasy.
- ▶ Extrakt z granátového jablka, který má antioxidační aktivitu.

Doplněk stravy Skin collagene anti-ox je v tekuté formě, díky které je zaručeno téměř 100% okamžité vstřebání produktu. Produkt je samozřejmě bez lepku, laktózy. Slazen stévií.

**Úplná NOVINKA
na trhu,
inovativní složení!**



~~763 Kč~~
**Zaváděcí cena
543 Kč**

www.greenlive.cz

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 letní focení
při objednání do 31. 8. 2025
s kódem „LÉTO 2025“**

Věra Vernerová

☎ 723 922 921

✉ vera@veravernerova.com

☎ +971 524 171 530

📸 vera.vernerova.photography

veravernerova.com



Matejovský[®]
LAND OF DREAMING



www.matejovsky-povleceeni.cz



Inspirace pro
krásný domov



Oeko-Tex
Standard 100



Kvalitní
materiály



Úpravy
zdarma



PROGRAM VACATION A AKCE DO KONCE ČERVENCE: ZLATÁ PŘÍLEŽITOST, KTERÁ SE UŽ NEVRÁTÍ

Představte si, že máte před sebou mapu světa a můžete si každý rok vybrat libovolnou destinaci pro svou dovolenou – od exotických Kanárských ostrovů přes romantické rakouské Alpy až po karibský ráj. A co víc, nemusíte se starat o ubytování, protože máte garantovaný týden v kvalitním hotelu prakticky zadarmo. Zní to jako sen? Pro členy Tradičního družstva s Programem Vacation je to každodenní realita.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ADOBE STOCK

CO JE JUBILEJNÍ PROGRAM VACATION (JPV)?

Jubilejní program Vacation není jen obyčejný dovolenkový balíček – je to revoluční koncept, který spojuje levné cestování s dlouhodobou finanční výhodou. Tento unikátní program vznikl u příležitosti 5. výročí založení Tradičního družstva a představuje dokonalou symbiózu mezi užitím si zasloužené dovolené a chytrou investicí do budoucna.

JPV funguje na principu družstevního vlastnictví – když si program pořídíte, stanete se spoluvlastníkem celého portfolia družstva, včetně nádherného Hotelu Raj v srdci Slovenského ráje. Je to jako kdybyste si koupila klíč od tisíců hotelů po celém světě, ale místo toho, abyste platila každý rok enormní částky za ubytování, platíte pouze symbolický výměnný poplatek.

KONKRÉTNÍ VÝHODY JPV:

Každý rok získáváte jeden týden dovolené s ubytováním zdarma, platíte pouze výměnný poplatek, a to doživotně!

Týdenní dovolené za zlomek ceny: Místo placení tisíců euro za ubytování zaplatíte pouze 99 € za týden v Hotelu Raj nebo 119 € za dovolenou ve více než 2700 destinacích světa. Představte si, že místo 35 000 Kč za týden na Kanárech zaplatíte pouze 3000 Kč!

Měsíční příjem 50 €: Každý měsíc po dobu 139 měsíců (téměř 11,5 let) obdržíte na svůj účet 50 €. To znamená, že si postupně vrátíte celý vklad 6990 € a ještě budete mít program doživotně.

Přístup k tisícům destinací: Díky partnerství s mezinárodními sítěmi 7Across a RCI máte na výběr z více než 4000 destinací po celém světě. Od romantické Paříže přes divokou Afriku až po relaxační Bali – svět je vaší ústřicí.

Budoucí refundace z elektrárny: Družstvo investuje do fotovoltaických elektráren a členové mají nárok na podíl ze zisku. Odhadovaná výše této „družstevní penze“ je 400 € měsíčně po 10–15 letech členství.

Děditelnost: Program můžete předat svým dětem nebo vnoučatům. Je to dar, který přinese radost mnoha generacím.

Časově omezená akce: Splátky do 31. července 2025

Právě teď se děje něco, co se v historii Tradičního družstva nikdy nestalo. Poprvé je možné pořídit si JPV na splátky, ale pouze do 31. července 2025.

JAK AKCE FUNGUJE:

→ **Do 31. 7. 2025** si můžete koupit program Vacation na splátky už od 50 € měsíčně.

→ **Do konce roku 2025** musíte celý program doplatit (poplatek za změnu je pouze 100 €).

→ **Okamžitě získáte všechny výhody JPV**, včetně zaručeného vrácení celého vkladu

Více informací najdete na moje-druzstvo.bookafy.com. ■

Rodina Kia Ceed.

Již od 434 980 Kč.



Movement that inspires

Měsíčně již od

2 550 Kč

Pořídte si bestsellery Kia s nejmodernější technologií a skvělou výbavou včetně navigace, tempomatu a parkovací kamery. Poznejte rodinu Kia Ceed: praktické rodinné kombi Kia Ceed SW, kompaktní hatchback Kia Ceed, elegantní shooting brake Kia ProCeed nebo městský crossover Kia XCeed. Již od 434 980 Kč, nebo od 2 550 Kč měsíčně.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia Ceed: 5,3–6,4 l/100 km, 121–146 g/km. Kia Ceed SW: 5,3–6,4 l/100 km, 121–146 g/km. Kia ProCeed: 5,6–6,3 l/100 km, 128–143 g/km. Kia XCeed: 5,9–6,6 l/100 km, 134–148 g/km. Uvedená cena 434 980 Kč platí pro Ceed HB MY25 Comfort po odečtení slevy 40 000 Kč. Reprezentativní příklad financování Ceed Comfort 1.0 T-GDI GPF 100 k/74 kW s financováním Kia Select; pořizovací cena 434 980 Kč vč. DPH, výše úvěru 260 988 Kč, akontace 40 % (173 992 Kč); pevná výpůjční úroková sazba 3,69 % p. a., RPSN 10,74 % p. a.; měsíční (1.–47.) splátka úvěru bez pojištění 2 537 Kč, měsíční (1.–47.) splátka úvěru s pojištěním 3 669 Kč, měsíční (48.) splátka úvěru bez pojištění 173 992 Kč, měsíční (48.) splátka úvěru s pojištěním 175 124 Kč, měsíční splátka pojištění HAV 907 Kč, POV 225 Kč; poplatek za poskytnutí úvěru 3 045 Kč; délka úvěru 48 měsíců, celková částka splatná klientem 350 612 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. 6. 2025. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.

C A R G O

„Stará láska nerezaví“...
láska k tradici, ke starým věcem, k řemeslu. Tak trochu jsme se při focení našeho seriálu vrátili v čase. Staré dobré časy a to, co z nich zůstalo, zachytila fotografa Věra Vernerová při focení autorské kolekce módní návrhářky Heleny Bedrnové CARGO.



„MOUDROST
ZNAMENÁ
ŽÍT PŘÍTOMNOSTÍ,
SNÍT O BUDOUCNOSTI
A UČIT SE
Z MINULOSTI.“

„MINULOST NENÍ POTŘEBA MILOVAT.
STAČÍ JÍ POROZUMĚT A NEZAPOMENOUT,
ŽE POKRAČUJE V BUDOUCNOSTI.“





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

„VE VZPOMÍNKÁCH SI UDĚLEJTE OBČAS ÚKLID.
VYMEŤTE ZBYTEČNÉ, SPALTE CHMURNÉ,
OPRAŠTE PŘÍJEMNÉ A VYLEŠTĚTE RADOSTNÉ
ZÁŽITKY SVÉ MINULOSTI.“

ANATOLE FRANCE
(1844–1924)
FRANCOUZSKÝ SPISOVATEL



FOTO: Věra Vernerová ■ MODELKA: Yulia Korenkova

„MINULOST
JE SKRYTÁ
PŘÍTOMNOST
A PŘÍTOMNOST
JE SKRYTÁ
BUDOUCNOST.“

VZKAZ PRO TVÉHO MUŽE

Když je
muž nespokojený sám se
sebou, promítne tuto nespokojenost na kaž-
dou ženu, která se ho pokusí milovat. Zničí její štěstí,
protože ho sám nedokáže najít.

Takže, drahý muži, pracuj na sobě, protože láska ženy není lékem na
tvou bolest. Není jejím úkolem hojit rány, kterým se odmítáš postavit. Pokud
v sobě neseš nevyřešený hněv, nejistotu nebo pochybnosti, nevyhnutelně promě-
níš její něhu v bitevní pole, kde bude neustále bojovat o lásku, kterou ses ještě nena-
učil dávat.

Bude se tě snažit obejmout, připomenout ti tvou hodnotu, ale pokud v ní sám nevěříš, její
slova ti budou připadat jako lži. Odhodíš ji, ne proto, že by nebyla hodná lásky, ale protože hlu-
boko uvnitř věříš, že ty sám nejsi. A když muž věří, že si lásku nezaslouží, nevědomky zničí jakou-
koli lásku, která mu přijde do cesty.

Můžeš ji kritizovat, ponižovat nebo jí dávat pocit, že nikdy není dost dobrá. Ne proto, že by nebyla, ale
protože ty sám se tak cítíš. Žena, která miluje, udělá všechno pro to, aby do tvé temnoty přinesla světlo,
ale pokud odmítneš pustit své stíny, pohltí i její světlo.

Proto je léčení tak důležité. Nemůžeš dávat z prázdné nádoby, stejně jako nemůžeš vybudovat lásky-
plný vztah na základech sebenenávisti. Pracuj na sobě, aby ses, až láska přijde, mohl otevřít místo toho,
abys ji zaháněl strachem.

Uzdrav svou minulost, aby na ní nemusela trpět žena, která s tvými ranami neměla nic společného.
Přijmi odpovědnost za své štěstí, aby nemusela nést tíhu nejen svého srdce, ale i tvého. Nauč se mi-
lovat sám sebe, aby ses, až tě někdo bude milovat, tomu dokázal věřit.

Dobrá žena tě bude milovat hluboce, ale ani ta nejsilnější tě nezachrání, pokud se odmítneš za-
chránit sám. Pokud jsi zlomený, přiznej si to. Pokud jsi ztracený, najdi svou cestu. Pokud jsi
zraněný, hledej uzdravení.

Tvoje bolest není tvou vinou, ale tvé uzdravení je tvou odpovědností. Žádná žena si
nezaslouží trpět jen proto, že ty odmítáš udělat potřebnou práci. Láska má být
útočištěm, ne místem destrukce.

Takže, drahý muži, pracuj na sobě – nejen kvůli ní, ale i kvůli sobě.

Miluj se natolik, abys se stal mužem, který dokáže milovat
ženu tak, jak si zaslouží.

Marylin Rojas

Jubilejní program Vacation (JPV) cena 6 990 €



- **Jeden týden v roce ubytování zdarma**
dle výběru z 2700 destinací (7Across.com)
nebo 4000 destinací RCI (rci.com) pouze
za výměnný poplatek 119 € resp. 263 €
- nebo 1 týden v Hotelu Raj (hotelraj.eu) za 99 €
- nebo vložení vašeho týdne do Hotelu Raj
a následná refundace vámi dodané faktury
za vaši dovolenou (kdekoliv si vyberete)
ve výši cca 800 €
- při zakoupení jednorázovou platbou vrátíme
prvním 330 zájemcům celý vklad 6 990 € zpět
v 50€ měsíčních splátkách!
- **získáte každý rok doživotně a dědičně jeden
týden s JPV kdekoli na světě!**

To je dovolenkový program Tradičního
družstva. Vyžádejte si informace na

www.jpv.td-coop.eu



INZERCE

Získejte prémiový reklamní prostor v časopise **FASHION ZOOM** –
průvodci světem módy, krásy, image, designu a životního stylu!

FASHION ZOOM je víc než jen časopis – je to exkluzivní rádce,
který inspiruje ženy na jejich úspěšné cestě životem.

Naše čtenářky jsou jedinečné a sebevědomé ženy
se zájmem o nové trendy životního stylu.

Díky tomu se vaše produkty a služby dostanou přímo
k těm, kdo ocení jejich prvotřídní kvalitu a styl.

Neváhejte a využijte tuto jedinečnou příležitost
obohatit svůj marketingový plán s **FASHION ZOOM!**
Dejte o sobě vědět tam, kde to má smysl –
v časopise, který inspiruje a mění životy.



Kontaktujte nás na:

iveta.bezdekovska@fashionzoom.cz ■ tel.: 602 744 453

michaela.valdhansova@fashionzoom.cz ■ tel.: 721 501 641



Obsahuje kmenové buňky, které pomocí nanotechnologie přepravuje i do nejhlubších vrstev pokožky. Silně regeneruje pokožku.

www.lavvcosmetics.com



Rychle řešení potíží v ústní dutině. Rychle likviduje zánět a pomáhá od bolesti. Odstraňuje zubní kámen a plak. Urychluje hojení 3-5x.
www.lavvocosmetics.com



Odstraňuje alergie, polypy, zadní rýmu, záněty dutin, astma... Regeneruje sliznice a není návykový.
V roce 2020 získal hlavní cenu GBWA jako nejlepší produkt pro osobní péči na světě.
www.lavycosmetics.com



Regeneruje oční okolí unavené z nevyspání. Je vynikající na kruhy pod očima. Má omlazující účinky a harmonizuje barevnost kůže. Získal hlavní světovou cenu GBWA jako nejlepší krém pro oční okolí.

www.lavycosmetics.com



Noční krém zpomaluje proces stárnutí pokožky,
je vhodný i pro citlivou pleť. Tento krém získal cenu
GBWA 2020 jako nejnovativnější anti-aging krém.
www.lavycosmetics.com



Regeneruje celý trávicí trakt, posiluje střevní mikrobiom a imunitní systém. Jemně, ale účinně detoxikuje celý organismus.

www.lavycosmetics.com

PŘE

Pe

*Chcete si užít letní outfity
s odhalenými zády, hlubokými
výstřihy nebo topy bez ramínek
naplno a bez kompromisů?
Objevte BoobTape No.1 –
tejpovací pásku na prsa,
která vám vykouzlí
krásný, pevný dekolt
i bez podprsenky!*



BoobTape No.1
419 Kč

Nepřekonatelná výdrž: Drží až 12 hodin, zvládne tanec, horké dny i mořský vánek.

Pro všechny velikosti: Spolehlivě podpoří i větší poprsí, tvarování je snadné a přirozené.

Variabilní použití: Nadzvedněte prsa nebo je stáhněte k sobě – přesně podle vašeho stylu a potřeby.

Jemnost a pohodlí: Součástí balení jsou i silikonové krytky na bradavky pro maximální komfort.

BoobTape No.1 je vašim tajným pomocníkem pod každý letní outfit. Vyzkoušejte ho a užijte si svobodu bez podprsenky, s jistotou perfektního dekoltu!

beautytape.cz

— INTERCE

Léto je tady a s ním i ta nezaměnitelná chuť užívat si slunce, teplých večerů a každé volné chvílky venku. Ale co když vám řekneme, že letos můžete zažít léto úplně bez starostí o svůj vzhled? Že můžete vyjít ven bez make-upu, s přirozeně krásnou, hydratovanou pleť, s řasami, které nepotřebují řasenku, a obočím, které je vždy perfektně upravené? A navíc, co kdybyste letos poprvé mohla nosit své oblíbené letní šaty a plavky s pocitem pevného těla bez známek celulitidy?

V salonu **Better Than Diet** věříme, že pravá krása začíná u sebevědomí. A to sebevědomí přijde s tím, když se cítíte dobře ve své kůži — doslova.

- » **Laminace obočí** – rychlá a efektivní metoda, jak zkrotit neposlušné chloupky a vytvořit ideální tvar obočí bez nutnosti každodenní úpravy.
- » **Lash lifting** – šetrná metoda, která vaše vlastní řasy nadzvedne od kořínků, dodá jim tvar i objem a zvýrazní váš pohled bez nutnosti každodenního lícení.
- » **Hydratační péče o pleť** – ošetření dodá pokožce potřebnou dávku vláhy, rozjasní ji a podpoří její elasticitu.
- » **Maderoterapie** – přírodní masáže dřevěnými pomůckami je vynikající pro formování postavy, redukci celulitidy a podporu lymfatického systému.
- » **EMS na zpevnění břiška** – 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.

www.betterthandiet.cz

- » Letní proměna OBLIČEJE
- » Laminace obočí + lash lifting + hydratační péče o pleť
- » Letní proměna TĚLA
- » Maderoterapie 45 min + EMS břicho + zadek (2 partie)

- » Obličej + Tělo: vše v jednom
- » Laminace obočí
- » Lash lifting
- » Hydratační péče o pleť
- » Maderoterapie
- » EMS (2 partie)



ZOOM TIP



SOTHYS LOUNGE BĚHEM KVIFF 2025

Exkluzivní beauty retreat ve Ville Julius & Emma – privátní ošetření v kabinách, luxusní péče, ticho a klid. 100 % výtěžku z ošetření putuje na podporu Nadace VIZE 97.
[@sothysczech](https://www.sothysczech.com).

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



MG CREAM

Víceúčelový magneziový krém, který využívá účinku magnezia na maximum. Magnezium dodává transdermálně (přes kůži), **750 Kč**.
www.mgcream.com.



ZOOM TIP



ANTI-AGING PÉČE

Anatomický polštář Anti-Aging Matějovský hýčká krk i pleť: visco pěna kopíruje tvary, potah s mikrokapslemi vitamínů A, C a E uvolňuje beauty elixír po celou noc, **1499 Kč**.
www.matejovsky-povlezeni.cz.



ZOOM TIP



JUBILEJNÍ PROGRAM VACATION

Jeden týden v roce ubytování zdarma dle výběru z 2 700 destinací 7Across.com nebo 4000 destinací RCI pouze za výměnný poplatek 119 €. Získejte každý rok doživotně a dědičně jeden týden s JPV kdekoli na světě, **6 990 €**.
www.jpv.td-coop.eu.



ZOOM TIP



KIA EV3

Dojezd až 605 km, technologie, která umožňuje dobití z 10 % na 80 % za necelou půlhodinu, nebo AI asistent. To je elektromobil Kia EV3, absolutní vítěz soutěže Světové auto roku 2025, **od 899 980 Kč**.
www.kia.cz.



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

**K dostání také
v drogerii Rossmann.**

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



100 Kč KUPON



K-NATUR ORIGINAL PERLA

Kupon na nákup luxusního, čistě přírodní mýdla s pravou mořskou perlou a bavlněnou vůní čistoty za cenu 339 Kč (původní cena 439 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 8. 2025.
www.kpps.cz

20% KUPON



STIPULA

Slevový kupon na nákup prémiových přírodních doplňků stravy. Do košíku zadejte slevový kupon: STIPULA20. Platnost kuponu do 31. 7. 2025.
shop.stipula.cz

ZOOM TIP



MYDLIA: INSPIROVÁNO PŘÍRODOU A TRADICÍ

Výrobky Mydlia 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 skříňky.
www.mydlia.cz

ZOOM TIP



VÝHODNÁ SADA NA VLASY, 2x 250 ml

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

ZOOM TIP



ŠPERKAŘSKÉ KVĚTINÁŘSTVÍ

Nekonečná krása stříbrných a zlatých květin ve váze ze šperkařského květinářství. Osobní zákaznická péče, showroom, GIYOU GARDEN v Praze, **od 1200 Kč**.
www.giyou.cz

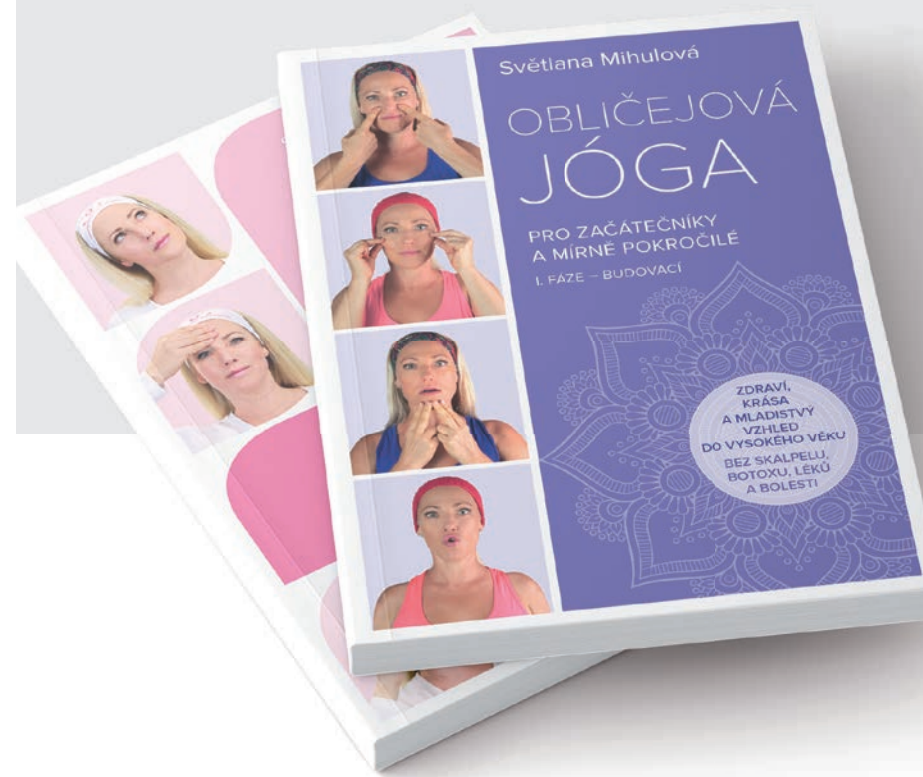
ZOOM TIP



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

VÁŽÍTE SI SVÉ KRÁSY?



cestou, jak během několika týdnů přirozeně a bez chemie omládnout. V každém případě, nikdy není pozdě začít, výsledky se dostaví.

Toto cvičení není pouze o vzhledu. Je to i o pocitu – o vnitřní pohodě, vitalitě a sebevědomí. Obličejová jóga je self-liftingová metoda, která posiluje svaly a zlepšuje elasticitu pleti. Výsledkem je nejen mladistvější vzhled, ale i celková harmonie a radost z vlastního těla a tváře.

Začněte s námi – stačí vám několik minut denně. Vyzkoušejte tuto přirozenou a bezpečnou techniku a nechte své krásné já zazářit. Vaše pleť, vaše duše a vaše okolí si jistě všimnou rozdílu.

Obličejová jóga je víc než trend – je to vaše cesta k zdravější, krásnější a sebevědomější verzi sebe sama. Připojte se k ženám, které již objevily tajemství přirozené krásy a dlouhotrvajícího mládí. Váš vzhled si zaslouží to nejlepší – a my vám rádi ukážeme, jak na to.

Víte, že krása začíná uvnitř? A co když existuje jednoduchý, přirozený způsob, jak podtrhnout svou jedinečnost, vitalitu a mladistvý vzhled? Představujeme vám obličejovou jógu – fenomén, který si získává srdce stále více žen.

Pro ženy, které hledají účinné a šetrné metody, jak zpomalit stárnutí, omládnout nebo jednoduše zvýšit své sebevědomí, je obličejová jóga ideální volbou. Bez nutnosti invazivních zákroků, bolestivých procedur či rizikových chemických zásahů – pouze několik minut denně a výsledky se dostaví již po několika týdnech.

Proč právě obličejová jóga?

Tato technika kombinuje jemné svalové cvičení, dechové a relaxační techniky, které aktivují a posilují svaly obličeje, krku a dekoltu. Výsledkem je nejen pevnější a pružnější pleť, ale i jasnější kontury, méně vrásek a celkový dojem mladistvosti. Pleť je zářivější, póry se stahují a kontury obličeje dostávají zpět svůj původní tvar. Po pravdě, která z nás přesně po tomhle netouží?

Pro ženy ve věku kolem 30 let je obličejová jóga skvělým preventivním nástrojem, jak zpomalit první známky stárnutí. Pro čtyřicátnice či padesátnice pak

OBLIČEJOVÁ JÓGA

pro začátečníky
a mírně pokročilé

200 stran



objednávejte na
www.knihy-anag.cz

Objednejte si
roční předplatné časopisu

FASHION ZOOM

Objednávejte na
www.fashionzoom.cz

396 Kč



Tato nabídka platí pro všechny předplatitele, kteří si objednají roční předplatné časopisu FASHION ZOOM v hodnotě 396 Kč a uhradí tuto částku nejpozději do 15. 8. 2025. První předplacené číslo obdržíte v září 2025.

IG/fashion_zoom_magazine_

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, důležitá 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.



LAVY
cosmetics.com®

PRO VÁŠ KOMFORT

ISOTRA®



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