

FASHION

ZOOM

PODZIM 2025

PETRA CLINIC

MÍSTO, KDE KRÁSA
SPOČÍVÁ V HARMONII
VNITŘNÍHO SVĚTA
A ODRÁŽÍ SE
VE VAŠÍ TVÁŘI

99 Kč



Síla přírody pro skutečnou úlevu

S LAVYCOSMETICS



Každý z nás hledá způsoby, jak udržet své tělo i mysl v harmonii, zvláště v dnešní uspěchané době. Příběhy našich uživatelů ukazují, že LAVYcosmetics může být tou správnou cestou k dosažení rovnováhy a zdraví. Připojte se k naší komunitě, kde sdílíme zkušenosti a vzájemně se podporujeme na cestě k lepšímu životu.

LAVYcosmetics nabízí přírodní produkty, které podporují tělo na bioinformační úrovni. Pomáhají objevovat, kým skutečně jsme, a tím nás činí zdravějšími. Spojujeme tradiční znalosti přírodního léčitelství s moderními metodami zpracování, abychom přinesli na trh produkty, které působí rychle, do hloubky a bezpečně.

Chceme lidem přinášet účinnou úlevu bez chemie – aby mohli žít život bez bolesti a strachu.

LAVY
cosmetics.com®

LAVYcosmetics.com

+420 604 400 755
(9 - 17 h, Po - Pá)

Jeden z našich uživatelů, paní Jana, sdílela svůj příběh: "Po letech bolesti kloubů jsem se díky produktům od LAVYcosmetics konečně začala cítit lépe. Přírodní účinné látky a kvantové programy v produktech mi pomohly najít úlevu a vnitřní klid."

Další uživatel, pan Karel, využívá naše produkty při svých dlouhých cestách po Stezce Českem. "Haevyl 3.1 mi dodává energii a koncentraci. Je to jako dotek vesmíru zdraví. Už nepotřebuji pít tolik kávy a cítím se plný síly," říká Karel s úsměvem.

Pojďme společně vytvořit vlnu naděje a inspirace ve zdraví.

Mezi naše nejprodávanější produkty patří například:



Lavyl 32
50 ml

FASHION

ZOOM

STYL

8 ENERGIE PROUDÍ TAM, KAM SMĚŘUJE POZORNOST

Helena Bedrnová prozradila, proč je správně zvolený outfit klíčem k sebevědomí a také to, jaké myšlenky ji vedou životem.

20 TRENDY PODZIMU

Letos uvidíte na ulicích neotřelé barvy, nečekané kombinace materiálů i inovativní střihy, které zvýrazní siluetu.

22 7 PRAVIDEL VRSTVENÍ

Správně zvolené vrstvy dokážou dodat outfitu hloubku, texturu a originalitu.



PODZIMNÍ RITUÁLY

32 KRÁSA JAKO PŘIROZENOST

Majitelka Petra Clinic, Petra Řehořková, v rozhovoru prozradila, co pro ni znamená krása, jak správně pečovat o pleť i tělo a také proč se ženy nemusí obávat estetických zákroků.

48 NĚŽNÁ KOSMETICKÁ AGENDA

Stejně jako se příroda obléká do zemitých tónů a zpomaluje, i žena je v tomto období volána zpět k sobě.

ŽIVOT

68 JAK ZÍSKAT EMOČNĚ NEDOSTUPNÉHO MUŽE

Je s vámi, ale vlastně není. Mluví s vámi, ale neříká nic důležitého. Jeho slova vás matou, jeho činy ještě víc.

80 TĚLO JAKO KOMPAS

Tělo se stává němým svědkem i poslem toho, co se odehrává hluboko uvnitř vás – často dříve, než si to uvědomíte v hlavě.

Scentisimo – místo, kde vůně vyprávějí příběhy

V samém srdci Prahy se otevírá parfumerie, která není jen obchodem, ale zážitkem.

Parfém je podpis osobnosti – intimní příběh, který vás provází každý den.
Přijďte objevit vůni, která vás bude zdobit jako neviditelný šperk.

Routine Paris – noblesa francouzských dam v moderním pojetí

Exkluzivně pouze v Scentisimo představujeme značku Routine Paris.

Její parfémy a kosmetika propojují eleganci, umění a udržitelnost. Každý flakón v sobě nese ozvěnu francouzských salónů 19. století – doby, kdy vůně byly uměním a noblesa každodenní rutinou. Zároveň respektuje současnost – používá přírodní ingredience a výrobní postupy, které spojují luxus s odpovědností.

Symfonie smyslů a přírody

Scentisimo ale není jen o jedné značce.

Objevíte u nás i další výjimečné domy jako Rancé 1795, La Maison de la Vanille, i Profumi di Firenze, MAD Parfumeur či Benjamin Barber. Každý z nich má svůj originální příběh – od historie spojené s krály a šlechtici přes exotiku inspirovanou dalekými cestami až po příběhy o Kateřině Medičejské. Všechny je spojuje touha nabídnout kvalitu a jedinečnost.

Šperky, které zdobí stejně jako vůně

Kromě parfémů Vás v Scentisimo čekají i výjimečné doplňky.

Luxusní italské šperky Andrea Marazzini s krystaly Swarovski jsou miniaturní moderní umělecká díla. Značka Ester Bijoux uchovává krásu přírody v podobě pozlacených listů stromů. Dotek moře přinášejí šperky od řecké designérky Tiny Kotsoni.

Scentisimo je oázou uprostřed rušného města, místem, kde se můžete na chvíli zastavit a nechat se obklopit světem vůní, šperků a krásy. Přijďte objevovat parfémy, které vás odliší od davu, nebo se ponořte do naší nabídky online na **www.scentisimo.cz**.



Exkluzivně na www.scentisimo.cz
a v obchodě Scentisimo
Václavské náměstí 785/28, Praha 1





FASHION ZOOM

ŠÉFREDAKTORKA

Jana Militká
jana.militka@fashionzoom.cz

MÓDNÍ EDITORKA

Helena Bedrnová

STYLING

Adam Josef Poláček

FOTOPRODUKCE

Věra Vernerová

PRODUKCE

Dana Škodová

ART DIRECTOR

Petr Bartoň

JAZYKOVÁ REDAKTORKA

Jana Micková

INZERCE

Iveta Bezděková
iveta.bezdekova@fashionzoom.cz
Michaela Valdhansová
michaela.valdhansova@fashionzoom.cz

VYDAVATEL

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

REGISTRACE

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

Život jako ozvěna

Nedávno jsem četla krásný příběh o malém indiánském chlapci, který se v horách učil, co znamená ozvěna. Zpočátku byl zmatený – nevěděl, proč mu hory vrací slova, která do nich posílá. Ale pak mu jeho otec řekl jednoduchou pravdu: život je ozvěnou toho, co vysíláme.

Podzim je ideálním časem k tomu, abychom se, my ženy, na chvíli zastavily, nadechly a podívaly se, jakou ozvěnu v životě vytváříme. Jak často se zlobíme, že nás druzí nechápou, nebo že nedostáváme tolik lásky, pozornosti a úcty, kolik si přejeme? Kolik lásky dáváme sobě? Kolik respektu nabízíme druhým? Kolik radosti dovolíme proudit do svých dní? Protože co vyšleme, to se nám vrátí.

A právě proto jsme pro vás v tomto vydání připravili inspiraci, jak si dopřát víc péče, krásy a ženské energie. Najdete tu nejen podzimní módní tipy, ale i příběhy žen, které pochopily, že síla začíná uvnitř. Možná právě teď je čas změnit svou ozvěnu a říct si: „Jsem ta nejlepší, každý den zářím jako slunce a dokážu cokoliv, co si budu přát.“ A uvidíte, jak na to svět začne reagovat.

Tak pojďme tento podzim rozezvučet život krásnými slovy, vděčností a láskou. Protože ozvěna je mocná – a je jen na nás, jakou melodii pošleme do světa.

Jana Militká



TITULNÍ STRANA:

Foto:

Věra Vernerová

Modelka:

Petra Řehořková,
Petra Clinic

Make-up a hair styling:

PrettyWOW

FOTO: Věra Vernerová



roberto cavalli
serpentine

nová vůně



Energie

PROUDÍ TAM,
KAM SMĚŘUJE
NAŠE POZORNOST



Návrhářka a koučka Helena Bedrnová právě uvedla na trh nový parfém GOLD 07. V rozhovoru prozrazuje, jak parfémy dokážou probudit vzpomínky i touhy, proč je vhodně zvolený outfit klíčem k sebevědomí i to, jaké myšlenky ji vedou životem.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Právě jsi uvedla na trh další parfém z tvé kolekce GOLD. Jak vznikla vůně No.7?

Vůně Mystic byla první vůní, kterou jsem před mnoha lety uvedla na trh. I když se po několika letech přestala vyrábět, stále ke mně dlouhou dobu přicházely zákaznice a znovu a znovu ji poptávaly. Až jsem si řekla, že ji letos zkusím v archivech vyhledat a pro mé zákaznice znovu obnovit. To vše se povedlo, a tak vůně Mystic zažívá právě svůj comeback. Nově ji najdete v kolekci parfémů pod názvem GOLD 07. Přijďte si k ní přivonět k nám do Galerie ve Spálené ulici 21, Praha 1.

Jak vnímáš parfémy jako takové?

Vůně toho umí mnohem víc, než si dokážeme uvědomit. Působí na naše smysly. Skvělý parfém je vůně, která vám připomene třeba váš dávno zapomenutý příběh lásky. Stejně tak jako by mohla probudit vaše touhy. Když zvolíte vůni, která s vámi ladí, máte pocit, jako by vás objala s největší něhou a noblesou, bude vás svádět, probudí ve vás nekonečnou vášeň a pak třeba zahraje i na vaše spirituální noty. Vůně, která vás může vrátit v čase až k vašim nezapomenutelným chvílím. Vůně, která dokáže ve vteřině vytvořit dechberoucí atmosféru, a přitom zachovat jedinečnou vzpomínku na celý život. Vůně, která se stane vaším autogramem, bude jako neviditelné fluidum, které zahalí tajemstvím každý váš příchod a nepřestane vás tajemně připomínat ještě dlouho poté, co jste odešla.

Parfém podtrhuje osobnost ženy. Myslíš, že podobně i správně zvolený outfit dokáže posílit sebevědomí a odhalit to nejlepší z její krásy?

Rozdíl mezi nevhodně zvoleným a skvělým outfitem je obrovský. Volba osobní image působí zejména na sebevědomí ženy. Zatímco nevhodné oblečení zaměřuje pozornost u okolí na nedostatky, skvělý outfit dokáže představit osobnost ženy v tom nejužasnějším světle. Žena pak dokáže vyzařovat kvality, které jsou v souladu s její osobností, a tím dokáže skvěle zapůsobit. Ukazuje v konečném důsledku svému okolí zejména to, jak si sama sebe v hloubi duše přeje vidět. Dobře zvolený outfit totiž umí zaměřit úhel pohledu na osobní přednosti a vyzdvihnout tak ženy jedinečnou a bezprostřední vnější i vnitřní krásu. Výsledkem promyšlené volby oblečení a doplňků je skvělý osobní pocit a zdravé sebevědomí.

Záleží podle tebe dnešním ženám na tom, jak se oblékají?

Některým ano, některým ne. Ale když nosíte věci, které milujete, nevytváříte jen dojem, že skvěle vypadáte, jednoduše je to pravda. Protože jak smýšlíte o sobě, smýšlí ostatní o vás.

Jak začínáš svůj běžný všední den?

Každé ráno začínám snídání pro duši. Myšlenkami, které mou duši příjemně naladí. Jsem přemýšlivý typ, a tak mě baví o mém životě a o věcech, které se mi dějí, více

přemýšlet. Rupert Spira říká toto: „Mnoho myšlenek a představ o nás samotných a o světě je v nás tak hluboce zakořeněno, že si nejsme vědomi toho, že jde jen o představy, a pokládáme je bez jakýchkoli pochybností za absolutní pravdu.“ Takže k tomu, abych zjistila, které myšlenky a představy už mi neslouží ku prospěchu, si pokládám tuto otázku: Je tato myšlenka (představa) v souladu s tím, co si opravdu v životě přeji?

Pokud odpověď zní NE!, pak myšlenku nebo představu, která je v rozporu s mým skutečným přáním, okamžitě měním za novou. Osvědčilo se mi i novou myšlenku, nové přání nebo představu nahrát jako zprávu sama sobě do mobilu. Někdy při poslechu ještě totiž zjistím, že pro nově vzniklé přání existuje ještě prospěšnější formulace. Při tom, když o myšlence nebo o přání přemýšlím, dochází ke zvědomování toho, co bylo do té doby pro mě neviditelné.

Ale nejsou všechny dny, kdy se daří. Co když se nedaří?

Energie proudí tam, kam směřuje naše pozornost. Neboli i ve dnech, kdy se třeba nedaří, jsem se naučila mnohem více zaměřovat svoji pozornost

na to, co se daří, anebo myslím na to, jak je to skvělé, když se daří. Jakmile se moje mysl začne zabývat tvořivými a příjemnými myšlenkami, vše se pak děje mnohem snadněji a lehčeji. Se starostmi a problémy je to totiž tak, že pokud se ze všech sil snažíme problému zbavit, znamená to, že ho držíme. Všechno, čeho se snažíme zbavit, držíme v mysli, a tudíž daný problém udržujeme.

Jediný způsob, jak nějaký problém můžeme změnit, je nevnímat ho jako problém, pustit ho ze své mysli. Takže pokud vyvstane konkrétní situace v mém životě, kterou si přeji jinak, беру situaci na vědomí a pouštím ji ze svých myšlenek, nahrazuji destruktivní myšlenky těmi, které jsou v souladu s mým skutečným přáním v životě. Někde jsem slyšela toto: „Problémy jsou jako nezvaný host, když nebudete hostu věnovat žádnou pozornost, odejde!“

Jsi také koučka a ke koučinku patří dobré otázky...

Jedna z otázek, která dokáže pohnout s mnohým, je tato: „Co mohu udělat dnes proto, aby se v budoucnu můj život výrazně změnil k lepšímu?“

Co když se zeptám teď tebe. Co můžeš udělat dnes proto, aby se v budoucnu tvůj život změnil k lepšímu?

Zajímavá otázka (*smích*). Přemýšlím. Napadá mě podívat se na mé emoční investice. V souvislosti s tím mám takové oblíbené pořekadlo indiánů z kmene Krí. Ti říkají: „Když zjistíš, že kůň je mrtvý, je lépe z něho sesednout.“ I když ta představa vypadá směšně, často se nám to právě z důvodů emočních investic děje. V angličtině se tomu říká Sunk cost fallacy, efekt utopených nákladů. A funguje to jak v podnikání, tak i v soukromých vztazích. Jde o to, že setrváváme v nefunkčních vztazích nebo pokračujeme v nějakém neúspěšném projektu jen proto, že už jsme investovali příliš, než abychom to raději vzdali. Stane se pak to, že se řídíme minulostí, kterou nemůžeme změnit, místo abychom zachránili svoji budoucnost.

Co ti pomáhá, když nevíš, jak se rozhodnout?

Jednoznačně se podívám na to, jak jsou na tom jednotlivé denní činnosti, které pravidelně dělám z hlediska energie. Tedy co mi energii bere, a naopak co mi energii dává. Rozhodnutí je pak jednoduché. To, co mi energii bere, od toho ve svém životě upouštím.

A když jsme u těch myšlenek, jaká myšlenka tě v poslední době zaujala?

Třeba tahle od Steva Jobse je skvělá: „Váš čas je omezený, tak jím neplýtvajte na to, abyste žili život někoho jiného. Nepodléhejte dogmatu, že máte žít podle toho, co si myslí druzí. Nedopusťte, aby v hluku cizích názorů zanikl váš vlastní vnitřní hlas. A to nejdůležitější: mějte odvahu jít za svým srdcem a intuicí. Protože ty už nějak vědí, kým se ve skutečnosti chcete stát. Všechno ostatní je vedlejší.“

V jedné písničce se zpívá: Aby víra a láska nade vše mi byla... Jak to má s vírou Helena Bedrnová?

Věřím, že úsměv je nejlepší terapie a smích neúčinnější dieta. Věřím v lásku, protože ta má schopnost změnit mnohé. Věřím v polibky, protože v doteku je síla poznání. Věřím, že štěstí si tvoříme šťastnými myšlenkami. Věřím, že nadšení je nejsilnější a nejtrvalejší štěstí života.

Jaký je tvůj oblíbený citát?

Bohatství znamená, když máte to, co se nedá koupit.

Nedá mi to abych se nezeptala na téma, které zajímá snad každou ženu. Co ty a láska?

Láska pro mne znamená rozhodnutí žít tím nejlaskavějším způsobem se sebou i s druhými. A to rozhodnutí je možné až ve chvíli, kdy jsme schopni s láskou a pochopením přijímat sebe se všemi svými přednostmi i nedostatky. Teprve pak můžeme laskavým způsobem chování obdarovávat druhé. ■

„LÁSKA, NA KTEROU ČEKÁTE, ŽE VÁM JI DÁ NĚKDO JINÝ, JE TOUHA POZNAT SEBE SAMA. JE TO PROJEKCE TOUHY VIDĚT SE LASKAVĚJI, OČIMA NĚKOHO JINÉHO. PRÁVĚ ZPŮSOB, JAKÝM NEJVÍCE TOUŽÍTE BÝT MILOVÁNI, JE ZPŮSOB, JAKÝM POTŘEBUJETE MILOVAT SAMI SEBE, ABYSTE VIDĚLI SVŮJ VLASTNÍ POTENCIÁL, PEČOVALI O SEBE, SLYŠELI ZVUK VLASTNÍHO SOUHLASU, BUDOVALI ŽIVOT, NA KTERÝ JSTE HRDÍ. DOKUD NEBUDETE SAMI SOBĚ SPŘÍZNĚNOU DUŠÍ, BUDETE ODKÁZÁNI NA TO, ABYSTE OD DRUHÝCH ŽÁDALI NAPLNĚNÍ POTŘEB, KTERÉ NIKDY NEMOHOU NAPLNIT.“

BRIANNA WIEST



STYL & KABO

Veletrh Styl & Kabo 2025 se stal dějištěm okouzující přehlídky nové kolekce Heleny Bedrnové, která opět potvrdila svůj cit pro avantgardu a moderní design. Modely zaujaly propracovanými detaily, dokonalými střihy a rafinovanou kombinací barev. Každý prvek kolekce nesl pečeť originality a nadčasového stylu, které jsou pro tvorbu Heleny Bedrnové typické.

LA „OSUDOVÁ PŘITAŽLIVOST“ FABRICA



Inspirujte se podzimní paletou barev černého uhlí, hnědého rezu a modrého eukalyptu. Barvy v kombinaci s modely v duchu postindustriálního romantismu přináší atmosféru magnetického napětí mezi syrovostí a něhou, smyslnou ženskostí a jednoduchostí geometrie. Nechte se okouzlit dechberoucí autorskou kolekcí návrhářky Heleny Bedrnové.



„HARMONIE
ZAČÍNÁ TAM,
KDE DO ATMOSFÉRY
MAGNETICKÉ
PŘITAŽLIVOSTI
A CHAOSU
PŘICHÁZÍ LÁSKA.“

„OSUDOVÁ PŘITAŽLIVOST
NEZNAMENÁ NIC JINÉHO
NEŽ OSUDOVÝ OKAMŽIK,
KDY VÁM ŽIVOT PŘINÁŠÍ
VELMI SILNÝ SIGNÁL
K ZAMYŠLENÍ
A OSOBNÍMU RŮSTU.“

„INTUICE,
PŘITAŽLIVOST
A LÁSKA.
NEVIDITELNÉ
SÍLY,
KTERÉ KDYŽ
POSLECHNETE,
NASMĚRUJÍ
VÁŠ ŽIVOT
SMYSLUPLNÝM
SMĚREM.“



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



„SMYSLNOST ŽENY NENÍ V ŠATECH
ANI V POHLEDU, ALE V ODVAZE
BÝT SAMA SEBOU – V KROKU,
KTERÝ SE NEZASTAVÍ PŘED
POCHYBNOSTÍ, A V ÚSMĚVU,
KTERÝ ROZSVÍTÍ I TO, CO SE JINÍ
BOJÍ VIDĚT.“

ASNÍKOVÁ ADÉLA

FOTO: Věra Vernerová



„NĚHA JE SMYSLNÁ
ŽENSKOST VE SVÉ
ODVÁŽNÉ NAHOTĚ,
VE SVÉ ZRANITELNOSTI.“

Barvy podzimu VE ŠPERCÍCH

Podzim je obdobím, kdy příroda rozehrává své nejkrásnější tóny – od zlatavé přes cihlově červenou a hořčicově žlutou až po hlubokou borovicově zelenou. Ženy se do těchto barev rády zahalují, ladí do nich své outfity a volí k nim šperky, které podtrhují jejich eleganci, emoce i přirozenou krásu. Kolekce Gaia od české zlatnické značky LOEE dokonale odráží hřejivou paletu podzimu díky pestrým drahokamům, jež připomínají barevné listí.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV LOEE

Zrozena z přírody

Kolekce Gaia je poctou řecké bohyni Země – symbolu stvoření, harmonie a věčné krásy. Hlavním motivem této výjimečné kolekce jsou jedinečné multisafíry nebo diamanty, elegantně kopírující tvar lístků, které symbolizují nadčasovost přírody a koloběh života. Každý drahokam v sobě ukrývá vlastní příběh, unikátní barvu i energii, jež proměňuje šperk v osobní talisman a neopakovatelný originál.

Šperky z kolekce Gaia se dají skvěle kombinovat – od prstenů přes náušnice až po náhrdelníky a náramky. Každá žena si tak může zvolit nejen druh drahokamů, ale i barvu zlata, a vytvořit si tak šperk, který bude vyprávět její vlastní příběh. Gaia je kolekcí, která nezdobí jen tělo, ale i duši – a stává se pokladem, po kterém ženy touží.

Široký výběr šperků a kolekcí najdete na www.loee.cz a také v LOEE butiku, Široká 96/9, 110 00 Praha 1. ■

LOEE je česká klenotnická značka, která se zrodila z myšlenky vyjádřit prostřednictvím zlata, drahých kamenů a poctivého zlatnického řemesla 4 vzácné pojmy – láska, originalita, emoce a elegance. Každý šperk je originál, navržený s důrazem na estetiku, řemeslnou kvalitu a jedinečný rukopis značky. LOEE si zakládá především na kvalitě materiálů i samotné tvorby a navrhuje šperky, které nejsou jen ozdobou, ale i příběhem, symbolem okamžiků, emocí a hodnot.

**Prsten
LOEE Gaia**
z bílého zlata
s multisafíry

**NOVINKA –
náušnice
LOEE Gaia**
z bílého zlata
s multisafíry

**Průvlesek
LOEE Gaia**
z bílého zlata
s multisafíry

Náramek LOEE Gaia
z bílého zlata s multisafíry

Táňa Pauhofová má na sobě: **náušnice LOEE Gaia** z bílého zlata s multisafíry • **prsten LOEE Gaia** z bílého zlata s multisafíry

LOEE

ELEGANTNĚ SVÁ

LOEE BUTIK
Široká 96/9, 110 00 Praha 1

LOEE.CZ

Chladné dny, žhavé trendy 2025

BARVY A STŘIHY, KTERÉ BUDOU VLÁDNOUT ULICÍM

Podzim 2025 přináší svěží vítr do módních kolekcí a inspiruje nás k tomu, abychom byli odvážnější a originálnější. Móda už dávno není jen o praktičnosti, ale především o osobním vyjádření. Letos uvidíte na ulicích neotřelé barvy, nečekané kombinace materiálů i inovativní střihy, které zvýrazní siluetu a dodají každému outfitu nový nádech.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

1. Barvy podzimu 2025

Podzimní paleta se letos posouvá od klasických tmavých tónů k sytým a výrazným odstínům. Karamelová, skořicová a cihlově červená dominují vedle vínové a hořčicově žluté. Hitem sezóny je smaragdově zelená, která se objevuje jak na kabátech, tak na doplňcích. Kdo chce zůstat u neutrálních tónů, může sáhnout po jemných béžových, krémových či šedých odstínech, které tvoří perfektní základ pro výraznější doplňky.

2. Monochromatické kombinace

Velkým trendem je nosit jeden odstín od hlavy až k patě, což působí minimalisticky a zároveň luxusně. Oblíbené jsou krémové či kávové tóny, které snadno doplníte zlatými šperky nebo koženými doplňky. Pro odvážnější milovnice módy se nabízí monochromatické outfity v odstínech červené nebo zelené.

3. Střihy a siluety

Návrháři letos vsadili na kontrast mezi oversize tvary a ženskou elegancí. V kurzu jsou kabáty a saka s širokými rameny, které vytvářejí dramatickou siluetu, a zároveň jemně vypasované šaty, které zvýrazní křivky. Velký návrat slaví také áčkové sukně v midi délce a kalhoty s vysokým pasem.

4. Hra s vrstvami a materiály

Podzimní trendy podporují kombinace různých struktur – pleteniny, kůže, semiš i satén spolu vytvářejí zajímavý vizuální efekt. Zajímavým prvkem jsou také průhledné vrstvy, které působí jemně, ale přitom odvážně. Klasikou zůstává denim, avšak v tmavších odstínech a s netradičními střihy, jako jsou široké nohavice nebo patchwork detaily.

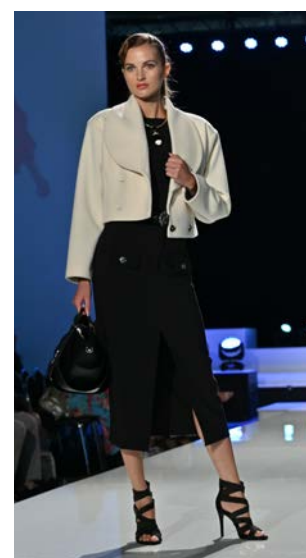
5. Doplněk jako hlavní prvek outfitu

Velké výrazné kabelky, šátky s geometrickými vzory a boty na robustních podpatcích budou tuto sezónu nepřehlédnutelné. Móda se také vrací k rukavicím – nejen jako praktickému doplňku, ale jako módnímu vyjádření, často v kontrastní barvě k celému outfitu.

6. Inspirace street stylem

Móda podzimu 2025 čerpá inspiraci z ulic velkých měst, kde se kombinuje ležérnost s elegancí. Trendy sportovní prvky, jako jsou bomber bundy nebo oversized mikiny, se nosí s elegantními sukněmi a koženými kalhotami. Street style tak nabízí nekonečné možnosti pro kreativní vyjádření.

Podzimní trendy 2025 nám dávají svobodu experimentovat, ale zároveň staví na eleganci a praktičnosti. Ať už sáhnete po sytých barvách nebo jednoduchých liniích, nejdůležitější je, aby vás móda bavila a dodala vám sebevědomí. ■



TIP REDAKCE:

Jak trendy zařadit do šatníku

Nemusíte mít každý módní kousek z přehlídek. Postačí několik nadčasových základů – kvalitní kabát v neutrální barvě, pletený svetr a elegantní kalhoty, které snadno doplníte o trendy doplněk nebo výraznou barvu. Podzim 2025 je o hře s detaily a o tom, jak si jednotlivé prvky přizpůsobíte vlastnímu stylu. ■

7

tipů, JAK VYTVOŘIT DOKONALÝ OUTFIT



Nastalo období, kdy si můžeme módu opravdu užít. Teploty se mění ze dne na den a vrstvení oblečení se tak stává nejen praktickým, ale také stylovým řešením. Správně zvolené vrstvy dokážou dodat outfitu styl, texturu a originalitu. Aby výsledek vypadal harmonicky, je dobré znát několik základních pravidel.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

1. Začněte od tenkých vrstev

Klíčové je stavět outfit od nejlehčích a nejpřiléhavějších kousků. První vrstva by měla být z jemného, pohodlného materiálu, například tričko, tenký rolák nebo hedvábná halenka. Na ně pak můžete přidávat silnější svetry, vesty a nakonec kabát nebo trenčkot. Díky tomu se budete cítit pohodlně a budete mít možnost vrstvy snadno sundávat podle počasí.

2. Kombinujte různé délky

Jedním z triků, jak dosáhnout stylového vzhledu, je hra s délkami. Dlouhá košile vykukující pod kratším svetrem nebo oversize sako přes delší tuniku vytváří zajímavou siluetu. Kratší bundy se dobře kombinují s delšími šaty nebo sukněmi, zatímco dlouhý kabát skvěle vynikne s úzkými kalhotami nebo midi sukní. Nezapomínejte také na proporce – pokud je vršek objemnější, spodek by měl zůstat spíše úzký, aby celek působil vyváženě.

3. Hrajte si s texturami a materiály

Podzimní móda nabízí nepřeberné množství materiálů, které se přímo hodí ke kombinování. Pletený svetr s koženou bundou, hedvábná halenka pod vlněným kabátem nebo džínová košile s kašmírovým kardiganem – to vše jsou osvědčené kombinace. Textury by se měly lišit, ale zároveň spolu harmonizovat. Vyhněte se tomu, aby celý outfit působil příliš těžce, například kombinací hrubé vlny s masivní kožesinou.

4. Nebojte se barevných kontrastů

Vrstvení nemusí být jen o neutrálních tónech. Základem může být jednoduchá paleta, například černá, béžová a šedá, kterou oživíte jedním výrazným kouskem – například šátkem v barvě vínové, hořčicové nebo smaragdově zelené. Skvělým trikem je také využít jeden barevný prvek v různých odstínech napříč celým outfitem, což působí velmi sofistikovaně.

5. Využívejte doplňky jako vrstvy

Když se řekne vrstvení, mnozí myslí jen na oblečení, ale doplňky dokážou outfit povýšit na úplně jinou úroveň. Šály, šátky, klobouky, čepice, ale také pásky nebo dlouhé šperky dodávají vrstvenému outfitu osobitý styl. Například pásek přes kabát dokáže zvýraznit pas a opticky zeshlítl postavu, i když pod ním máte několik vrstev.

6. Důležitý je pohyb a pohodlí

I ten nejstylovější outfit ztrácí kouzlo, pokud je nepohodlný. Proto při vrstvení vybírejte materiály, které vám dovolí volně se pohybovat. Silnější svetry zkuste kombinovat s volnějšími svrchníky, abyste se necítila stísněně. Módní pravidlo říká, že pokud v oblečení nemůžete snadno zvednout ruce nebo dýchat, je potřeba jednu vrstvu ubrat.

7. Experimentujte, ale zachovejte rovnováhu

Vrstvení je především o kreativité a osobním stylu. Nebojte se zkoušet neobvyklé kombinace, jako jsou šaty přes kalhoty, svetry na košili nebo oversize košile pod svetrovou vestou. Důležité však je zachovat harmonii v barvách, střízích i materiálech, aby výsledný dojem nebyl překombinovaný.

Správně zvládnuté vrstvení vám umožní hrát si s módou, vytvářet originální kombinace a zároveň zůstat v teple. Podzim je jako stvořený pro experimenty – využijte toho a objevte kouzlo vrstvení, které vám dodá nejen styl, ale i sebevědomí. ■



Luxusní značka Sebastian Sturm spojuje pravou kůži, přírodní dřevo a ruční práci do jedinečných kabelek a doplňků, které odolávají času i trendům. Simona Drozenová, majitelka firmy FPI Group, která je výhradním dovozcem značky Sebastian Sturm, vysvětluje, proč jsou jejich výrobky víc než módní doplňky – jsou investicí do stylu, udržitelnosti a osobního příběhu.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV SEBASTIAN STURM

Jak byste představila značku Sebastian Sturm někomu, kdo o vás ještě nikdy neslyšel?

Sebastian Sturm je luxusní značka pro ty, kteří chtějí víc než jen doplněk. Tvoříme nadčasové výrobky – kabelky, peněženky a kancelářské doplňky z pravé kůže a přírodního dřeva, ručně vyráběné. Každý kousek je originál – díky unikátní kresbě dřeva nikdy nevzniknou dva stejné. Naše výrobky jsou investicí do stylu, který přetrvá roky, a symbolem udržitelnosti: věříme v kvalitu, ne v rychlou módu. Pokud hledáte něco výjimečného, tady vaše cesta začíná.

Nadčasový luxus

Z RUKOU MISTRŮ

Co bylo prvním produktem značky Sebastian Sturm a jaký měl ohlas?

Naše ikony Abbey a Sally byly prvními kabelkami značky. Okamžitě si získaly srdce německých zákazníků svou elegancí, kvalitou a příběhem – a dnes se po letech vrací exkluzivně zpět pro český trh. Jsou důkazem, že pravá klasika nestárne a skutečný design se vždy vrátí do módy.

V čem vidíte největší kouzlo kombinace tradičního řemesla s moderním designem?

V tom, že „staré“ mistrovství neztrácí na hodnotě, když se potká s inovací. Ruční práce dodává každému výrobku duši, moderní design mu přináší čisté linie, funkčnost a nadčasovost. Každý detail je promyšlený, každý steh dokonalý, a přitom je to kus přírody, který můžete nosit každý den.

Máte nějaký výrobek, který byste označila za vlajkovou loď vaší kolekce?

Naší ikonou jsou kabelky Amy a Lara, které reprezentují vše, co Sebastian Sturm znamená: luxus, přírodní krásu, dokonalé řemeslo a příběh, který začíná u vás. Vlastnit kabelku Sebastian Sturm znamená vlastnit umělecké dílo, které vás bude reprezentovat při každé příležitosti.

Jak velkou roli hraje ruční práce v procesu výroby?

Ruční práce je DNA naší značky. Žádná pásová výroba, ale mistrovská řemeslná. Každý kus vzniká poctivě, pomalu a s respektem k materiálu, aby vám sloužil desítky let. To je opravdová udržitelnost spojení přírody, designu a lidského umu.

Co pro vás osobně znamená, když lidé nosí vaše výrobky?

Vidět zákazníky, jak nosí naše výrobky, je pro nás nesmírná pocta. Naše produkty začínají jako myšlenka, nápad a inspirace, a když se pak stanou přirozenou součástí něčího života, je to pro nás potvrzení, že tvoříme něco, co má skutečný smysl. Je to radost i odpovědnost – vědomí, že náš doplněk doprovází svého majitele v jeho důležitých okamžicích, že není jen estetickým prvkem, ale i důvěrným společníkem na cestě jeho vlastním příběhem. Všechny modely lze zakoupit na www.sebastiansturm.cz. ■

HEALTH | BEAUTY | WELLNESS

CELLU M6 INFINITY®

ZESÍLENÁ ENDERMOLOGIE®

**AKTIVUJTE SVOU
PROMĚNU
OMLAZENÍ, ZEŠTÍHLENÍ,
ZÁŘIVÝ VZHLED**



**VYHLAZENÍ
CELULITIDY
93%**

**ZÁŘIVÁ
PLEŤ
X2**

**ZPEVNĚNÍ
POKOŽKY
+70%**

kpmedical.cz
endermologie.com
lpg-group.com



**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

Shatna:

OBLEČENÍ S DUŠÍ, POHODOU

Petra Babinská založila jihočeskou značku pomalé módy Shatna, protože už nechtěla nosit neetické a neudržitelné oblečení z řetězců. V rozhovoru popisuje, proč tvoří jinak než ostatní, odkud čerpá inspiraci a co nového chystá pro ženy, které hledají krásu, pohodlí i vědomý přístup.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV SHATNA

Jak vznikl nápad založit značku Shatna?

Psal se rok 2021. Moje citlivost se zintenzivňovala a už jsem nemohla nosit oblečení z ropných derivátů ani z řetězců vyráběných neeticky a neekologicky. Kniha Vláda módy mi potvrdila, jak kruté se zachází s lidskými i přírodními zdroji v textilním průmyslu, a to jen za účelem zisku. Hledala jsem české výrobce oblečení z přírodních úpletů, ale nenašla, co jsem potřebovala.

Krejčovství pro mě nebylo nové – moje babička mi šila od dětství, učila jsem se od ní. V roce 2021 se objevila možnost začít realizovat své vize. Měla jsem k dispozici šikovnou technoložku, která mi pomáhá dodnes, a také mnoho spřízněných duší, které mne v tom záměru podpořily. Ačkoliv jsem nikdy nechtěla podnikat, vznikla vlna s mottem #shatnaspokojenezeny.

V čem je Shatna jiná než ostatní značky na českém trhu?

Málo značek funguje bez šicí dílny. My šijeme profesionálně, ale doma a jen v čase, kdy má švadlenka prostor.



Oblečení tak nese pohodu, není v něm tlak. Kolekce jsou malé, a když nějaký kousek dojde, tak se prostě čeká. Ženy si rády počkají na to, co skutečně potřebují.

Odkud čerpáte inspiraci pro své kolekce?

Především ze snů a z prázdnoty. Každý rok, když se v zimě zastavím na delší čas, objeví se nějaká představa, co bych potřebovala, abych mohla kombinovat a byla spokojená a také co by ženy mohly ocenit. Druhá vlna inspirace je z mého šatníku – starších věcí, které se nějak osvědčily. Nasávám z nich stříhovou a materiálovou esenci. Také čerpám z mých krásných ženských kruhů.

Co vás motivuje pokračovat i ve chvílích, kdy to není jednoduché?

Náročné je to celé pouze finančně. Ale i tuto oblast vnímám jako odraz mého vnitřního nastavení. Když přijde krize, vrátím se k meditaci, rituálům hojnosti i vědomé práci. Uvědomím si, že mě to baví a že je mým úkolem přinášet krásu a lehkost do světa, ve kterém jí ubývá.

Jaké novinky můžeme od Shatny očekávat v nejbližší době?

Na podzim a zimu připravujeme nové luxusní roláky, čisté bílé crop yoga mikinky a zcela autentické nabírané úpletové kalhoty. Nic z toho na trhu není, a tak věřím, že udělají ženám radost. Hlavně těm, které vyhledávají kombinaci pohodlí, kvality, praktičnosti i krásných, čistých linií v oku příjemných barvách. Oblečení bez nápisů, bez nepříjemných škrábacích cedulek a bez plastů. Až si Shatnu objednáte, přijde vám ve 100% papírovém obalu a s krásným vzkazem na necedulkách, který vykouzlí úsměv... ■



EXPRES LIFTING HYALURON SERUM 5%

Shatna

helenabedrnova.com

SILVEGO

ŠPERKY, KTERÉ SPOJUJÍ
RADOST, ELEGANCI A VÁŠEŇ



Šperky nejsou jen krásným doplňkem, ale i příběhem plným emocí a výjimečných okamžiků. Značka SILVEGO to dokazuje už více než čtvrt století – a dnes patří k nejrychleji rostoucím rodinným firmám v oboru. O cestě od odvážného rebrandingu až k expanzi do zahraničí vypráví Stanislava Kultová, spolumajitelka společnosti SILVEGO.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV SILVEGO

Vaše značka SILVEGO má dlouhou historii. Jak vlastně vznikla a jak se dostala do současné podoby?

SILVEGO se zrodilo před více než 25 lety, ale nový dech získalo v roce 2020, kdy jsme značku převzali. Původně to byla spíše investice, ale postupně jsme se do světa šperků zamilovali a dnes je z toho naše rodinná firma se sídlem v Trutnově a srdcem, které bije pro klenoty, zákazníky i detaily.

Začínali jste bez zkušeností. Jaké to bylo pustit se do tak náročného oboru?

Byla to velká výzva, ale zároveň jedna z nejlepších věcí, která nás v životě potkala. Bez zkušeností, zato s odvahou, jsme značku kompletně přetvořili. Spustili jsme nový e-shop www.silvego.cz, modernizovali logo a začali systematicky budovat naši identitu. Postupně jsme rostli a expandovali – dnes působíme nejen v Česku, ale i na Slovensku, v Německu, Rakousku nebo Itálii.

Jak široká je vaše nabídka a čím je výjimečná?

V současnosti nabízíme více než 5 000 produktů, přičemž 95 % z nich máme skladem a můžeme je odeslat prakticky okamžitě. Sklad čítá kolem 150 000 šperků. Velkou radost nám dělá i rozšíření nabídky o diamantové šperky a šperky s pravými drahokamy či polodrahokamy. Každý kus navíc ručně kontrolujeme, zákazníci dostávají balíčky v dárkových krabičkách do druhého dne a nabízíme i gravírování textů a fotografií.

Vaše firma si zakládá nejen na kvalitě, ale i na hodnotách. Jaké jsou pro vás nejdůležitější?

Pro nás je šperk víc než jen doplněk – má přinášet radost a pocit výjimečnosti. Proto dbáme i na sociální odpovědnost a ekologii. Podporujeme například sociální službu Zvonek pro rodinu, jsme partnery benefičního plesu Nemocnice Trutnov, přispíváme na pomoc Ukrajině i místním skautům. Zároveň recyklujeme, znovu využíváme materiály a pracujeme s respektem k přírodě.

Nedávno jste spustili SILVEGO Klub. O co jde?

Ano, v roce 2024 jsme založili SILVEGO Klub, který odměňuje naše loajální zákazníky. Členové mají dopravu zdarma, získávají věrnostní body a také přístup k akcím, slevám a soutěžím. Je to naše poděkování lidem, kteří s námi sdílí vášně pro šperky.

A co byste na závěr rádi vzkázali čtenářům?

Jsme česká rodinná firma, která miluje šperky. Děkujeme, že u toho můžeme být s vámi – ať už vybíráte zásnubní prsten, dárek pro maminku nebo šperk, který vás doprovází na výjimečnou událost. ■

 **GloryStyles**

BUĎTE KRÁSNÁ s GloryStyles

Objevte svět prémiových kosmetických pomůcek, které zjednoduší vaši každodenní péči a promění líčení v zážitek.

- Elegantní **kosmetická zrcátka** s LED osvětlením
- Luxusní kolekce **umělých řas** pro každou příležitost
- Premiové **štetce a houbičky** na make-up
- Kompletní sortiment pro **péči o nehty** a dokonalou manikúru
- Ekologické **odličovací pomůcky**
- Stylové **kosmetické tašky** a organizéry

Navštivte náš e-shop
a nechte se inspirovat



www.glorystyles.cz

Speciální bonus pro čtenářky:
**15% sleva s kódem
ZOOM15**

Sledujte nás na:

 [glorystyles_cz](https://www.instagram.com/glorystyles_cz)

 [GloryStylesCZ](https://www.facebook.com/GloryStylesCZ)



Přidejte se k nám a nechte se inspirovat nejnovějšími trendy a tipy na krásu!

SKUTEČNÁ SÍLA MUŽE

Nic není
svůdnější než muž, který
otevřeně přizná, že vás chce. Muž, který
vám ukáže, jak hluboce vás miluje a respektuje,
který vám věnuje svůj čas i plnou pozornost. Muž, který
se snaží rozesmát vás za každou cenu a který se neohlíží po ji-
ných ženách, protože je zcela pohlcen tím, že vás miluje.
Nic není obdivuhodnější než muž, který rozumí hloubce vlastního srdce.
Muž, který se dokáže postavit výzvám, odvážně čelí svým zraněním a ne-
skrývá se před nimi.
Nic není silnější než muž, který zná chuť vlastních slz a dovolí vám vidět ho ve
chvilkách, kdy je na dně – nahého, zraněného a smutného. Muž, který raději sdílí své
myšlenky a pocity, než aby se stáhl do sebe a předstíral, že je vše v pořádku.
Nic není nádhernější než muž, který ví, jak se starat o ženu. Muž, který se dokáže
jemně dotýkat i vášnivě milovat. Muž, který hledí hluboko do jejích očí a dává jí
pocit, že je bohyní, kterou bezmezně obdivuje a ctí.
Nic není krásnější než muž, který líbá tak, jako by to bylo naposledy. Muž, který si
uvědomuje vzácnost každého okamžiku, každého dechu. Muž, jehož polibky ženu
vtáhnou do přítomnosti, až si vzpomene, kým skutečně je.
Nic není magičtější než muž, který je sám sebou. Muž, který ve svém srdci
uchovává místo pro sebe i pro svou ženu. Muž, který ji s láskou přitahuje
k sobě, proplétá své prsty s jejími a nazývá ji láskou svého života.
Jedině s takovým mužem můžete vytvořit život plný krásy – tak
krásný, že z něj občas bolí srdce, tak naplňující, že už nikdy ne-
pocítíte prázdnotu, a tak osvobozující, že se vám z toho
zatočí hlava.

Michael Harrigan

BUDOIR FOTOGRAFIE

Užijte si zážitek, kterým si připomenete svou krásu, zvýšíte své
sebevědomí a vytvořte dárek, na který se nikdy nezapomene.
Objednejte se na focení svých budoir fotografií.



**FOTOGRAFIE JAKO DÁREK,
KTERÝM OBDARUJETE
NEJEN SAMA SEBE.**

FASHION

ZOOM

Podzimní rituály

K

NATUR

ORIGINAL NATURAL PRODUCT

*Energy
a s chutí žít*



Na velikosti nezáleží,
aneb jak malý poklad
zachránil život

Opravdu, zachránit život dokáže nejen lékař, ale také pozorný a vnímající manžel, usměvavá a chápající žena a třeba také kvalitní péče o jedinou ochranu lidského těla – POKOŽKU. Pokožka je velmi složitým filtrem, chrání naše vnitřní orgány od tolika nebezpečí, že je to lepší někdy i nevědět. Nu a pokud se o ni staráte vzorně a dáváte ji PRAVIDELNĚ nejlepší péči, tak jste prostě v POHODĚ.

A to je důvod, proč přicházíme s další novinkou z řady K natur Herbs ENERGY. Ryze přírodní kousek pečuje o pokožku s jedinečnou jemností a v harmonii s přírodou. A díky originálnímu dárkovému balení můžete tímto dárkem zachránit leckterou nepříjemnou situaci doma, či na pracovišti. A to díky unikátní vůni pocházející z éterických olejů bez obsahu alergenních látek. Prostě POHÁDKA.

Tedy tento malý poklad dokáže zachránit život hned několikrát. A moje zkušenost s darováním něčeho voňavého a zdravého? Pohádka, kterou si vždycky rád zopakuji, jelikož domácí pohoda, bez stresu a s láskou chrání můj život.

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

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

www.kpps.cz



RYZE NATUR



Krása jako přirozenost

„ESTETICKÁ MEDICÍNA
NENÍ O HONBĚ
ZA DOKONALOSTÍ,
ALE O PODPOŘE
PŘIROZENÉ KRÁSY.“



Majitelka Petra Clinic, Petra Řehořková, patří mezi nejvýraznější osobnosti české estetické medicíny. O kráse mluví s lehkostí i nadhledem, přesto s hlubokými odbornými znalostmi. V rozhovoru prozradila, co pro ni znamená krása, jak správně pečovat o pleť i tělo a také proč se ženy nemusí obávat estetických zákroků.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ
Dress styling: HELENA BEDRNOVÁ

Petro, když se řekne „krása“, co to pro vás osobně znamená?

Pro mě je krása především to, co člověk vyzařuje navenek. Není to jen o fyzických rysech, ale o harmonii vnitřního světa, která se přirozeně odráží v našem vzhledu. Sociální sítě a filtry nám často vnucují představu dokonalosti, ale skutečné kouzlo spočívá v osobitosti.

Každý člověk má něco jedinečného – pihy, křivky nebo třeba kudrnaté vlasy. To vše tvoří pestrost, kterou považuji za pravou krásu. Součástí tohoto dojmu jsou samozřejmě i zdravé vlasy, zuby, nehty a pokožka – ty považuji za základní vizitku.

Jaké jsou podle vás tři základní kroky každodenní péče o pleť?

Základem je nepřehánět to. Večer stačí pleť opláchnout čistou vodou, v případě make-upu pak použít jemnou pěnu, která šetrně vyčistí i oči a řasy. Rozhodně nedoporučuji micelární vody ani pleťová mléka s tamponky. Pokud žena make-up nenosí, není nutné pleť každý den důkladně čistit – postačí jednou za dva až tři dny. Ráno je ideální opláchnout obličej studenou vodou a nechat pokožku dýchat.

Další zásadou je jednoduchost. Místo mnoha přípravků je lepší zvolit jeden kvalitní kosmeceutický produkt, ideálně s UV ochranou na den a lehkým sérem na noc, například s vitamínem A. Skvělým pomocníkem je také diagnostika pleti pomocí speciálního přístroje, který ukáže skutečný stav pokožky a umožní doporučit péči na míru.

Podzim je často spojován s regenerací. Jaké procedury jsou v tomto období ideální?

Podzim je pro pleť ideální období – můžeme si dovolit prakticky všechna ošetření. Po létě je vhodné pleť vyčistit, zpevnit a barevně sjednotit, k čemuž skvěle slouží lasery. V Petra Clinic disponujeme více než čtyřiceti přístroji s různými technologiemi, které lze vhodně kombinovat, a díky tomu dokážeme nabídnout několik možností přesně podle potřeb klientky. Klíčová je osobní konzultace, kde zohledňujeme nejen stav pleti, ale i časové a finanční možnosti. Moderní technologie navíc umožňují zvolit postupy, které neomezují v běžném životě ani ve sportu, což klientky oceňují.

Mnoho žen touží po mladistvém vzhledu, ale obává se „umělého efektu“. Co byste jim poradila?

Žádná žena nemusí vypadat nepřirozeně. Nepovedené výsledky jsou spíše důsledkem špatného provedení. Je proto nesmírně důležité zvolit lékaře, který má cit pro přirozenost. Nejlepším vodítkem je podívat se na jeho práci – na něj samotného, jeho tým nebo klientky, které ošetřoval.

V Petra Clinic dbáme na to, aby každé ošetření vedlo k přirozenému výsledku. Umělý vzhled není naší filozofií. Ženám proto doporučuji přijít na konzultaci a otevřeně říct, co by si přály – a my jim pomůžeme vybrat cestu, která zachová jejich přirozenou krásu.

Po létě trápí mnoho žen pigmentové skvrny. Jak si s nimi poradit?

V léčbě pigmentových skvrn máme dlouholetou praxi a výsledky, které patří k těm nejlepším. Nabízíme několik metod, které si poradí i s obtížnou melasmou. V mnoha případech dokážeme pigmentové skvrny odstranit už při prvním zákroku. Důležitá je konzultace spojená s vyšetřením pleti v observatoři, kde zjistíme stav pokožky do hloubky. Sama mám zkušenost s pigmentací a jednou za rok a půl až dva roky si ji nechávám odstranit. Pigmentové skvrny jsou přirozeným důsledkem působení slunce či hormonů, ale není třeba se jich obávat – moderní přístroje si s nimi poradí skvěle.

Jaké možnosti dnes existují pro ženy, které chtějí zpevnit a vytvarovat postavu?

Často vidím ženy, které přehnaně cvičí nebo užívají nadbytek doplňků stravy, a přesto nejsou s výsledky spokojené. Přitom někdy stačí drobná úprava životního stylu a vhodně zvolená terapie.

V Petra Clinic nabízíme široké spektrum fyzikálních terapií s nejmodernějšími přístroji. Ty nejen pomáhají formovat postavu a redukovat celulitidu, ale také regenerují tělo, zlepšují metabolismus, podporují produkci kolagenu a stimulují lymfatický systém. Výsledkem je nejen pevnější pokožka, ale i celkově vitálnější organismus.

Kdy je podle vás vhodné začít s estetickými ošetřeními?

První estetické zákroky mohou přijít už v mladém věku – například při léčbě akné laserem. Věk však není hlavním kritériem, rozhodující je individuální potřeba. Někdo přichází kvůli jizvám, růžovce nebo tetování, jiný cítí potřebu až ve zralém věku. A nejsou výjimkou ani sedmdesátiletí či osmdesátiletí klienti, kteří chtějí odstranit stařecké skvrny nebo zlepšit kvalitu pleti. Důležité je, že dnešní neinvazivní metody dokážou podpořit přirozenou krásu a přitom zachovat jedinečnost každého z nás.

Máte svůj osobní „beauty hack“?

Ano. Každou neděli si dopřávám bahenní masku, která pleť důkladně vyčistí a osvěží. Další rituál, na který nedám dopustit, je pobyt ve vodě – ať už v zimě ve vaně, nebo v létě

„SKUTEČNÁ KRÁSA
ZAČÍNÁ UVNITŘ –
KDYŽ JSME
V HARMONII
SAMY SE SEBOU,
VYZAŘUJEME TO
I NAVENEK.“

v bazénu. Voda totiž přirozeně působí jako lymfatická masáž. K tomu dvakrát až třikrát týdně cvičím pilates podle videí a každodenně používám suchý kartáč na prokrvení pokožky. Jsou to drobné návyky, které udržují pleť i tělo ve skvělé kondici.

Jak vypadá první konzultace s klientkou?

Snažím se, aby bylo první setkání uvolněné. Klientce půjčím zrcátko a ptám se, co by si přála změnit nebo vylepšit. Někdy má jasnou představu – zjemnit vrásku, zpevnit kontury, zhubnout břicho. Jindy přijde s tím, že vlastně

neví, co by bylo nejlepší. Nikdy ale klientce neurčuji, co „musí mít“. Každý z nás má své specifické rysy a i to, co je společností někdy vnímáno jako nedokonalost, může být krásné. Důležité je, aby se klientka cítila dobře sama se sebou. Proto nabízím možnosti a doporučení, ale konečné rozhodnutí je vždy na ní.

Vaše klinika má i vlastní kosmetickou řadu...

Naše kosmetika byla vyvíjena s cílem podpořit výsledky estetických ošetření. Základním produktem je kolagenový gel, který omlazuje, hydratuje a nezatěžuje pleť. Je vhodný

nejen na obličej, ale také na krk, dekolt, ruce nebo břicho. Kromě toho nabízíme mikrokuličkový peeling, masku s kyselinou hyaluronovou nebo čisticí pěnu, která pleť nejen vyčistí, ale také zklidní a rozjasní. Máme také přípravky pro péči o vlasy – od urychlovače růstu po keratin na obnovu vlasové struktury. Celou řadu najdete na našem e-shopu www.petraclinic.cz. Pokud si klientky nejsou jisté s výběrem, mohou mi poslat fotografii odlíceného obličeje a já jim ráda doporučím vhodné přípravky. Nejlepší cestou je ale vždy osobní konzultace, při které vyšetříme pleť a nastavíme individuální plán péče. ■

OBJEVTE KOUZLO alaptidu

Představte si rty, které jsou hebké, pružné a krásně hydratované – a to bez ohledu na to, zda zrovna mrzne, prší nebo pálí slunce. Žádné nepříjemné pnutí, žádné šupinky ani popraskaná pokožka. Zní to jako sen? S novým pečujícím balzámem na rty SAIN se tento sen stává realitou.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: MUJSAIN.CZ



Proč právě rty potřebují speciální péči?

Rty jsou jedním z nejjemnějších míst na našem těle. Nemají vlastní mazové žlázy, a proto se nedokážou samy chránit před vysušením, mrazem, sluncem nebo městským smogem. Výsledkem je suchost, citlivost a někdy i bolestivé prasklinky. Právě proto si zaslouží výjimečnou péči – a tu nyní přináší alaptid, bioaktivní peptid s neuvěřitelnými regeneračními schopnostmi.

Alaptid – malá molekula s velkým účinkem

Vyvinutý českými vědci a znovuobjevený výzkumem na Univerzitě Karlově, alaptid je opravdovým pokladem moderní kosmetiky. V pleti působí jako protivráskový booster, ale na rtech jeho účinky vyniknou ještě výrazněji. Podporuje přirozenou regeneraci, zklidňuje podráždění a obnovuje pružnost jemné tkáně. Vaše rty tak dostanou šanci být nejen krásné na pohled, ale i zdravé na dotek.

Luxusní koktejl pro vaše rty

Sain® Lèvres není jen balzám, je to multifunkční elixír:

➔ **Kakaové máslo a včelí vosk** – dodají výživu a vytvoří ochranný film.

➔ **Hyaluronát sodný** – zajišťuje hloubkovou hydrataci.

➔ **Vitamín E** – chrání rty před působením volných radikálů a podporuje tvorbu kolagenu.

Výsledek? Rty, které jsou okamžitě jemnější, hladší a plné vitality.

Vždy po ruce – vaše malá každodenní jistota

Díky elegantnímu balení se Sain® Lèvres stane nenahraditelným společníkem ve vaší kabelce. Hodí se na rychlé osvěžení během dne, ale i jako noční kúra, která vaše rty hýčká, zatímco spíte. Ať už jste na horách, u moře nebo v ruchu města, vaše rty budou chráněné a krásné.

Síla českého know-how

Za recepturou stojí Lenka Průšová, uznávaná formulátorka a odbornice na bezpečnost kosmetických přípravků. Její filozofie je jasná: kosmetika má být účinná, šetrná a v dokonalé harmonii s pokožkou. Díky jejímu preciznímu přístupu vznikl balzám, který si okamžitě zamilujete. www.mujsain.cz. ■

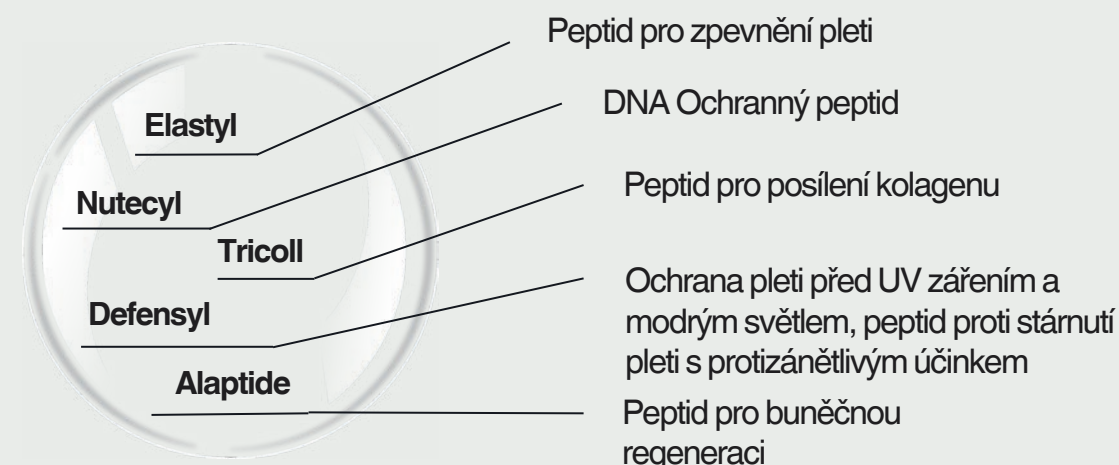
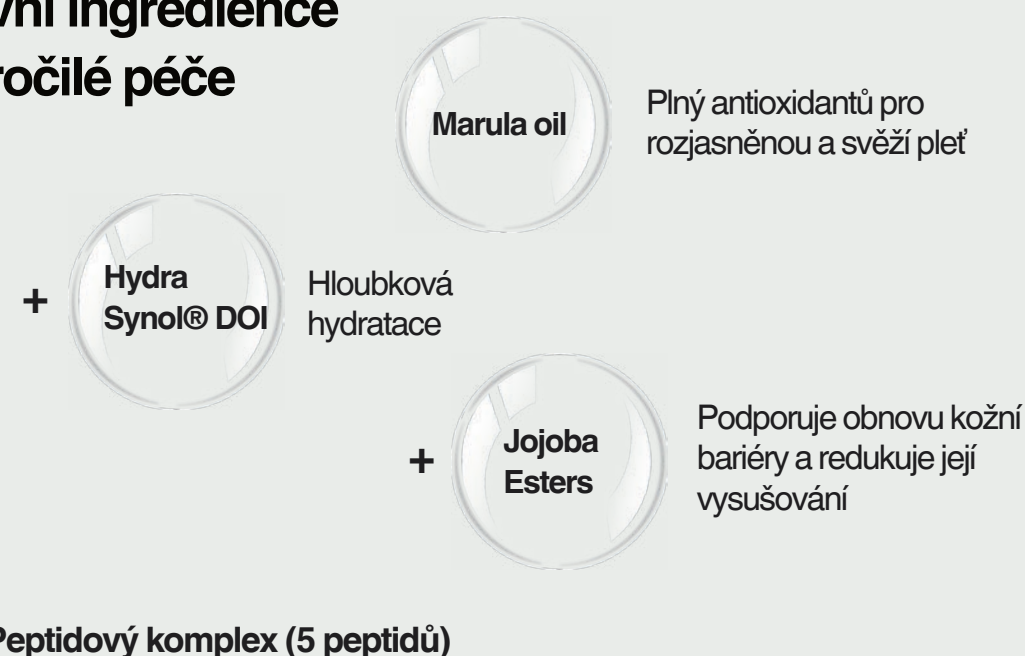
TIP REDAKCE: Pokud chcete účinky alaptidu dopřát i celé pleti, vyzkoušejte Sain® Hypoalergenní krém vyvinutý speciálně pro citlivou a problematickou pleť za účelem její hluboké regenerace a k redukci vrásek, www.mujsain.cz.



Pro více informací navštivte www.mgcream.com nebo naskenujte QR kód



Aktivní ingredience pokročilé péče



Exfoliace pokožky hlavy: tajemství, které vám kadeřníci neřeknou

Když se mluví o zdraví vlasů, pozornost se většinou soustředí na délky a konečky. Pravda je ale taková, že zdraví vlasů začíná u pokožky hlavy. Pokud není správně vyčištěná a opečovaná, ani ty nejluxusnější masky nebo séra nedokážou zázraky.



Bez zdravé pokožky hlavy se vlasům prostě nebude dařit. Je to místo, kde začíná růst vlasů. Každý vlas vyrůstá z folikulu zakořeněného v pokožce, pokud je toto prostředí nevyvážené, vlasy mohou být slabé, mohou vypadávat a růst se může zpomalit.

Proč je exfoliace pokožky hlavy klíčová

Stejně jako pravidelně čistíte svou pleť, abyste se zbavila odumřelých buněk a nečistot, podobnou péči potřebuje i pokožka hlavy. V průběhu času se na ní hromadí maz, prach, zbytky stylingových přípravků a odumřelé buňky, které mohou ucpat vlasové folikuly a zpomalit růst nových vlasů.

Pravidelná exfoliace pomocí speciálních scrubů přináší několik zásadních benefitů:

- ☞ čistí póry a uvolňuje folikuly,
- ☞ redukuje svědění a tvorbu lupů,
- ☞ vyrovnává produkci mazu,
- ☞ zlepšuje vstřebávání následné vlasové péče.

Nová éra péče o pokožku hlavy

Až přestanete považovat mastné vlasy a lupy za selhání nebo nedostatečnou osobní hygienu a začnete je vnímat jako příznaky nerovnováhy, výsledky budou mnohem efektivnější. Jedním z faktorů, které tuto situaci zhoršují, jsou agresivní vlasové produkty, které se snaží zakrýt projevy, ale nezaměřují se na samotné příčiny.

A právě v tom je přístup značky Hairburst odlišný. Její kosmetika, vyvinutá přímo na tento problém, působí v souladu s biologií pokožky.

- ☞ **Zinek PCA** reguluje tvorbu kožního mazu a zklidňuje mazové žlázy, místo aby je stimuloval k nadprodukcii.
- ☞ **Piroctone Olamine** je antimikrobiální a protiplísňová složka, která bojuje proti mikrobům způsobujícím lupy a zároveň působí proti oxidačnímu stresu, který vzniká v důsledku znečištění a tvrdé vody.
- ☞ **Aminokyseliny a vitamín B5** posilují a hydratují vlasy, díky čemuž pokožka hlavy nemusí nadměrně kompenzovat vlastní nerovnováhu.

Pokud tyto složky zkombinujete s exfoliačním peelingem obsahujícím kyselinu glykolovou, probiotika a bambusový prášek, dokážete zastavit nadměrné olupování pokožky. Tento peeling jemně odstraňuje odumřelé buňky, které spolu se zbytky stylingových produktů na pokožce hlavy často podléhají kvašení. To způsobuje nadměrnou tvorbu kvasinek, nepříjemný zápach, svědění a rychlé maštění vlasů už pár hodin po jejich umytí.

K tomu stačí přidat ještě hydratační a vyrovnávací tonikum proti lupům s niacinamidem, aloe vera a kofeinem, které vyrovnává pH pokožky hlavy – a získáte komplexní systém péče, který mění přístup k vlasovým problémům. Nadměrná mastnota a lupy už nebudou „trapným problémem“, ale jasným signálem obnovy a cesty k rovnováze. cz.hairburst.com.



Budte skuteční, ne dokonalí.

IROHA NATURE



KOSMETIKA IROHA NATURE

Derma Body Clinic & mezoterapie, biostimulace:

Když krása začíná *pod povrchem*

V Derma Body Clinic nevěříme na zázračná řešení – věříme na výsledky. A právě mezoterapie a biostimulace patří mezi ošetření, která přinášejí viditelnou změnu, a přitom si zachovávají respekt k příroze-nosti.

Tyto techniky se používají k revitalizaci, hydrataci, omlazení pleti – a také k cílené léčbě konkrétních kožních problémů. Pomáhají při vypadávání vlasů, akné, pigmentaci, celkové regeneraci pokožky.

U nás v Derma Body Clinic jsme je povýšili na umění kombinace: správné účinné látky, precizní aplikace, citlivý přístup a zkušené ruce.

Proč právě mezoterapie nebo biostimulace?

- Hlubková hydratace a výživa pleti zevnitř
- Redukce jemných vrásek a zpomalení stárnutí
- Zpevnění a projasnění pokožky
- Podpora tvorby kolagenu a elastinu
- Zlepšení kvality vlasové pokožky a podpora růstu vlasů
- Redukce pigmentací a sjednocení tónu pleti
- Pomoc při akné, citlivé pleti
- Zlepšení elasticity a vzhledu krku, dekoltu i rukou

Ať už je vám 25 nebo 55, mezoterapie a biostimulace jsou vhodné téměř pro každého, kdo chce své pleti dodat živiny, elasticitu a zdravý jas – a to v hloubkách, kam běžná kosmetika nedosáhne.

Kde všude dokáží pomoci?

Mezoterapie a biostimulační ošetření nejsou určena pouze pro obličej. Skvělé výsledky přinášejí i v dalších oblastech:



- oční okolí (tmavé kruhy, otoky, jemné vrásky)
- krk a dekolt
- hřbety rukou
- vlasová pokožka (pro podporu růstu, eliminaci padání vlasů)
- břicho, paže, kolena (pro zpevnění a hydrataci pokožky)

Je to univerzální metoda, která respektuje jedinečnost každého klienta a přináší cílené výsledky přesně tam, kde jsou potřeba.

Neexistuje jen jedna mezoterapie nebo biostimulace

Když se řekne „mezoterapie“, mnoho lidí si představí pouze kyselinu hyaluronovou. Ale realita moderní estetiky nabízí mnohem víc – a právě v jejich vhodné kombinaci spočívá naše odbornost.

Používáme nejen HA, ale také vitamíny, aminokyseliny, růstové faktory, peptidy, exosomy i polynukleotidy (tzv. lososí DNA).

Každé složení má jiný účinek – hydrataci, rozjasnění, lifting, hojení, redukci akné či protizánětlivé účinky. Speciální pozornost věnujeme očnímu okolí – kde jsou požadavky na jemnost, citlivost a přesnost nejvyšší.

- Jedny mezokoktejly redukují tmavé kruhy,
- jiné zpevňují propadlé kontury,
- další pomáhají s otoky nebo mimickými vráskami.

Polynukleotidy: Nová generace omlazení

Mezi nejmodernější látky, se kterými pracujeme, patří polynukleotidy, známé jako tzv. lososí DNA. Získávají se z rybího spermatu a díky vysoké biologické kompatibilitě s pokožkou jsou dnes jedním z nejžádanějších produktů v estetické medicíně. Polynukleotidy působí protizánětlivě, regeneračně, stimulačně a obnovují přirozené procesy hojení. Výsledkem je zklidněná, pevnější a jasnější pleť – bez umělého efektu, ale s přirozeným leskem a vitalitou.

Jak to děláme jinak?

V Derma Body Clinic se mezoterapie ani biostimulace neprovádí „standardně“. Každé ošetření přizpůsobujeme individuálním potřebám klientky – volíme účinné látky podle typu pleti, jejích potřeb, i podle sezóny a volíme správnou techniku aplikace. Sledujeme nejnovější trendy, testujeme inovace a pracujeme pouze s ověřenými a certifikovanými produkty. Naší specialitou jsou kombinované techniky – například mezoterapie spojená s biorevitalizací, hydratačními výplněmi, nebo přístrojovými procedurami pro zvýšení účinnosti. Oblíbená je kombinace mikroehličkové radiofrekvence s mezoterapií či biostimulací.

„Mezošková víla“ na scéně

Zakladatelka kliniky Monika Fraňková se mezoterapii věnuje s takovou precizností, že si mezi klientkami vysloužila přezdívku „mezošková víla“.

Díky citlivému přístupu, neustálému vzdělávání a smyslu pro detail se k ní klientky pravidelně vrací.

Ví, že jsou v těch nejlepších rukou.

Kdy je ten správný čas?

Možná právě teď. Na podzim, kdy se pleť zotavuje po slunečných dnech, trpí dehydratací a potřebuje jemný restart.

Zároveň začíná období společenských akcí, pracovního tempa a předvánočního stresu – a právě v těchto dnech je čas pečovat i o sebe.

Pokud cítíte, že vaše pleť ztrácí jiskru, pružnost nebo vitalitu – mezoterapie či biostimulace může být ideálním řešením.

První efekt je viditelný už po několika dnech, dlouhodobý výsledek přichází po sérii aplikací.

Výsledkem je zdravá, projasněná pleť, která vypadá skvěle i bez make-upu – přirozeně, svěže a sebevědomě.

DERMA Body Clinic – víme, co vaše pleť potřebuje.

www.dermabodyclinic.cz

Rty JAKO VIZITKA ŽENY

Říká se, že úsměv je tou nejkrásnější ozdobou ženy. A přiznejme si – zdravé, hebké a jemně lesklé rty dokážou změnit dojem celkového vzhledu. V každodenním shonu však často zapomínáme na drobnost, která přitom hraje velkou roli. Suchý vzduch v kanceláři, klimatizace, podzimní vítr – to vše naše rty zatěžuje. Proto není divu, že potřebují spolehlivého spojence. Tím je Carmex, legenda mezi balzámy.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV CARMEX

Příběh Carmexu začal už před více než osmdesáti lety. V době, kdy ženy nosily červené rtěnky s noblesou filmových hvězd a muži hledali spolehlivý prostředek proti popraskaným rtům, přišel Carmex s recepturou, která obstála ve zkoušce času. Od té doby se stal společníkem milionů lidí po celém světě. Každá generace si našla svůj důvod, proč na Carmex nedá dopustit – někdo oceňuje okamžitou úlevu, jiný dlouhotrvající hydrataci nebo ikonický chladivý efekt.

Síla přírody v malé dóze

To, co Carmex odlišuje, je chytrá kombinace přírodních ingrediencí. Včelí vosk vytváří jemnou ochrannou vrstvu, která uzamyká vlhkost, zatímco vitamín E působí jako antioxidant a podporuje regeneraci jemné pokožky rtů.



Mentol a kafr dodávají balzámu nezaměnitelný chladivý efekt – malý wellness pocit, který rty okamžitě zklidní, zvláční a ochrání.

Díky těmto složkám Carmex nejen hydratuje, ale také pomáhá při bolestech, pnutí či prvních známkách oparu.

Více než balzám – rituál pohody

Použití Carmexu není jen praktická záležitost, ale i drobný rituál, který zpomalí váš den. Chladivý dotek při nanášení působí jako okamžitá úleva a připomínka, že i malé chvíle péče o sebe mají velký význam. V hektickém dni, mezi pracovními schůzkami, cestou pro děti nebo přípravami na večírek, se Carmex stává vaším spojencem, který vám dá pocit komfortu a jistoty.

Formáty pro každou ženu

Jedna z věcí, proč si ženy Carmex tolik oblíbily, je jeho praktičnost. Můžete si vybrat klasickou plechovku s retro kouzlem, která evokuje tradici a nostalgii. Pokud preferujete rychlé a nenápadné použití, sáhněte po tyčince, která se vejde i do té nejmenší kabelky. A jestli chcete balzám, který se nanáší snadno a hygienicky, zamilujete si Carmex v tubě. Každý formát má své kouzlo a záleží jen na vás, který bude vaším každodenním must-have.

Ikona, kterou si zamilujete

Carmex se stal kultovní značkou – ať už díky svému nezaměnitelnému balení, okamžitému účinku nebo loajalitě, kterou si získává u svých uživatelů. Stačí ho vyzkoušet jednou a pochopíte, proč se o něm říká, že je to balzám, na který nedáte dopustit. Je to malý pomocník, který vám dodá jistotu, že váš úsměv bude vždy dokonalý.

Dostupný, kdykoliv potřebujete

Velkou výhodou Carmexu je jeho dostupnost. Nemusíte ho složitě shánět – najdete ho v každé dobré drogerii i online. Stačí po něm sáhnout a za pár korun získáte produkt, který se stane vaším spolehlivým partnerem. ■

CARMEX

ochrana,
která vás
nikdy
nezkłame

**Carmex poskytuje
intenzivní péči, hydratuje
a chrání vaše rty
před vysušením
a popraskáním.**

**Díky unikátní receptuře
s přírodními vosky
a vitamínem E
si vaše rty zaslouží
tu nejlepší ochranu
každý den.**

VYBERTE SI CARMEX
dostupný ve všech dobrých drogeriích a online



CARMEX
TRADE NAME REG.

PODZIMNÍ detox

Podzim je období přirozeného zklidnění, vnitřní očisty a hledání rovnováhy.

Terapeutka a koučka PhDr. Šárka Sarah Palkosková vysvětluje, proč je ideální pro detox těla i mysli, jaké signály nám dávají najevo, že je čas zpomalit, a co může jednoduchá očista změnit nejen v našem zdraví, ale i ve vztazích.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Co vás přivedlo k tomu, abyste se začala věnovat tématu detoxu – tentokrát podzimního?

Moje práce je dlouhodobě zaměřená na rovnováhu těla, mysli a duše. Detox nevnímám jen jako očistu těla, ale především jako možnost zastavit se, zklidnit mysl a naladit se na přírodní rytmy. Podzim je obdobím, kdy energie klesá dovnitř, a proto nás přirozeně vede k vnitřní očistě.

V čem se liší podzimní detox od jarního?

Jarní detox je o probouzení a restartu, zatímco podzimní je o uklidnění a stabilizaci. V čínské medicíně je podzim spojen s plícemi a tlustým střevem – orgány, které souvisí s očistou a s tím, co dokážeme pustit. Podzimní detox pomáhá uvolnit nejen tělesné toxiny, ale i emoční nánosy.

Jaké signály nám tělo a mysl dávají, že je čas zpomalit a očistit se?

Únava, podrážděnost, špatný spánek, slabší imunita, problémy s trávením nebo pocit zahlcení. Často také cítíme, že nám chybí radost nebo vnitřní klid. To vše jsou signály, že tělo i mysl volají po zastavení a očistě.

Jaké první kroky může udělat každý z nás hned teď?

Začněte více odpočívat, vědomě dýchat, pít teplou vodu nebo bylinné čaje. Lehce upravte jídelníček – méně těžkých jídel, více jednoduchosti a tepla. A dovolte si pustit to, co už vám neslouží – myšlenky, věci i vztahy.



Jak velkou roli v detoxu hraje strava a jakou psychika?

Strava je základ, ale nestačí. Pokud tělo očistíme, ale v mysl zůstane chaos a stres, výsledky nebudou trvalé. Proto kombinuji fyzickou očistu s prací s emocemi, myslí a energií. Teprve tehdy vzniká skutečná lehkost.

Jakou nejčastější chybu lidé při detoxu dělají?

Často se do něj vrhají razantně, bez přípravy. Drastické půsty nebo přehnané očisty mohou tělu uškodit. Druhou častou chybou je, že lidé řeší jen stravu a zapomínají na mysl a prostředí.

Jak poznáme, že detox opravdu funguje?

Cítíme lehkost, více energie, lepší spánek, klidnější mysl. Zmizí napětí, trávení se upraví, pleť je jasnější a nálada veselejší. Největším ukazatelem je pocit vnitřní svobody a radosti z jednoduchých věcí.

Může podzimní detox prospět i vztahům?

Rozhodně. Když jsme klidní a v rovnováze, promítá se to i do vztahů. Podzimní očista nás učí pouštět staré křivdy, zbytečná očekávání a dává prostor lásce a blízkosti. Detox je i o vztahové energii. ■

Tři tipy Šárky Palkoskové pro okamžité zlepšení psychické pohody:

- 🕒 **Vědomý dech:** 3× denně na 3 minuty jen pozorujte svůj dech a buďte plně v přítomném okamžiku.
- 📝 **Poděkování:** Každý večer si napište 3 věci, za které jste vděčná.
- 🌳 **Pobyt v přírodě:** I krátká 20minutová procházka dokáže proměnit vaši energii a náladu.

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.

Něžná kosmetická agenda

Podzim přichází s tichým kouzlem. Vzduch je jemně chladivý, světlo se mění, listí tančí ve větru. A stejně jako se příroda obléká do zemitých tónů a zpomaluje, i žena je volána zpět k sobě. Ne k výkonu, ale k péči. Ne k dokonalosti, ale k doteku. Ne k uspěchanosti, ale k vnitřnímu tichu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Tohle je ideální období k tomu, abyste se začala opravdu hýčkat. Ne proto, že byste musela – ale protože můžete. Protože si to zasloužíte. Protože vaše tělo je chrám a vaše smysly touží být probuzeny. A protože podzimní rituály krásy nejsou jen o kosmetice, ale o návratu k sobě samotné – skrze vůně, teplo, doteky a vděčnost.

Proč právě teď?

S klesající teplotou se mění i vaše potřeby. Pokožka volá po výživě, vlasy po ochraně, duše po klidu a tělo po teplu. Ale především – srdce touží po chvíli, kdy se zastavíte a řeknete si: „Ted' jsem tu pro sebe.“

Když se ponoříte do těchto jemných rituálů, začnete se cítit nejen krásněji navenek, ale i napojenější na svou ženskou energii. V každém pohybu, každé kapce oleje nebo vůni levandule probouzíte své smysly – a tím i svou přirozenou záři.

Rituál 1: Olejování těla – vaše každodenní obejmutí

Teplý olej na kůži je jako pohlazení, které vás uzemní a připomene vám, že vaše tělo není projekt, ale domov. Masírování olejem vám pomůže nejen zjemnit pokožku, ale i zpomalit dech, zklidnit mysl a vrátit se do přítomného okamžiku.

TIP REDAKCE: Použijte sezamový nebo mandlový olej, zahřejte ho v dlaních a vmasírujte do pokožky od hlavy až k patě. Vnímejte každý dotek jako láskyplné gesto sama k sobě.

Rituál 2: Vonné koupele – když se voda stane magií

Představte si vanu naplněnou teplou vodou, do níž se pomalu rozplývá vůně santalového dřeva, růžového oleje nebo levandule. Vdechujte hluboko a dovozte si pustit všechno, co už nepotřebujete.

TIP REDAKCE: Přidejte pár kapek esenciálního oleje do medu nebo smetany (pomáhají vůni lépe se rozptýlit). Zapalte svíčku a ponořte se do ženského klidu.

Rituál 3: Pleťové masky z kuchyně – živá výživa pro tvář

Vaše pleť na podzim touží po výživě. A příroda vám nabízí vše – bez chemie, bez přetvářky. Med, avokádo, jogurt, oves – všechny tyto suroviny dokážou rozjasnit pleť i náladu.

TIP REDAKCE: Smíchejte lžici medu, půl avokáda a kapku olivového oleje. Směs naneste na obličej, zavřte oči a vnímejte, jak vás příroda vyživuje.

Rituál 4: Bylinkové obklady – jemnost pro oči i srdce

Když jste unavená, stačí pár okvětních lístků růže, měsíčku nebo chrpy. Přiložte je navlhčené na oči nebo na oblast hrudi. Je to pozvání ke klidu. K návratu domů – do svého srdce.

TIP REDAKCE: Tiše u rituálu dýchejte a opakujte si: „Jsem v bezpečí. Jsem krásná. Jsem celistvá.“

Rituál 5: Péče o vlasy – váš podzimní přechod

Vlasy jsou ženským korunním centrem. Pokud na podzim více vypadávají, přijměte to jako výzvu – uvolňujete to staré, abyste mohla vstoupit do nové fáze sebe sama.

TIP REDAKCE: Masírujte si pokožku hlavy kokosovým nebo ricinovým olejem, jemně, s láskou. Uvolní se nejen kořínky, ale i vaše myšlenky.

Probouzejte své smysly každý den

Krása není povrchní. Krása je, když voníte jako levandule a smějete se zevnitř. Když vaše tělo cítí, že je vítané.

Vaše podzimní rituály nemusí být dlouhé ani náročné. Stačí pár minut denně, kdy se dotknete sama sebe vědomě. Kdy si dovolíte přestat fungovat a začnete znovu cítit. A z téhle péče vzniká magie. Z této lásky vzniká krása. A z tohoto klidu nová vy. ■

Podzimní vůně s Yasmínkou

Podzim bývá pro mnoho lidí melancholickým obdobím – přichází nachlazení, únava i zátěž školního roku. Aromaterapeutka, bylinkářka a lektorka PhDr. Hana Yasminka však ukazuje, že toto období může být barevné, radostné a voňavé. V rozhovoru radí, jaké oleje a rituály zvolit, jak se vrátit k přírodě a co nabízí její Škola aromaterapie a parfumářství.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV YASMINKA

Paní doktorko, většina lidí vnímá podzim spíše negativně – jako období deště, nemocí a únavy. Jak ho vnímáte vy?

Já ho vnímám pozitivně. Podzimní příroda je nádherná, barevná, doslova hraje tóny červené, zlaté a oranžové. A to je energie, kterou můžeme čerpat. Stačí se projít, dýchat tu krásnou vlhkou vůni lesa a listů – a člověku se hned rozjasní nálada.

S podzimem ale přichází také časté respirační onemocnění. Jaké oleje doporučujete na posílení dýchání?

Velmi vhodná je myrta zelená, která čistí a otevírá dech, vavřík, jenž dodává odvalu a energii, nebo tymián linalol, což je jemnější chemotyp tymiánu, který působí antibakteriálně, ale neštípe. Důležité je vždy sledovat etiketu. A zapomenout nesmím ani na destilovaný citron, který krásně osvěží a zároveň uvolní.

Mnoho lidí na podzim cítí velkou únavu. Jak si můžeme pomoci?

Podzimní únava často sedí na bedrech. Doporučuji jednoduchou směs: do olivového oleje přidejte 3–4 kapky cedru atlaského a vetřete do beder. Vůně vydrží dlouho a dodá energii i pocit tepla.

V rozhovorech často zmiňujete i trávení. Proč právě na podzim?

Podzim bývá spojený s návratem do školy, stresem, a to se promítá do žaludku. Skvělým pomocníkem je sladký pomeranč – uklidňuje nervy i trávení. Ve Francii se tradičně připravuje pomerančový med – do 100 g kvalitního medu se nakape asi 10 kapek esence sladkého pomeranče. Jedna lžička krásně zklidní žaludek a přinese radost.

Zmínili jste také děti a školu. Jak mohou rodiče podpořit své děti aromaterapií?

Pro děti je skvělý sladký pomeranč v pasivním difuzéru, třeba na malém kamínku nebo šišce. Jemně působí na nervový systém, uklidňuje a podporuje soustředění. Je to jednoduchý způsob, jak zvládat školní stres.

Máte ještě nějaký univerzální tip?

Ano, kadidlo. Je to všestranný pomocník na kašel, nachlazení i bolesti hlavy. Pomáhá při vyčerpání a krásně voní – pryskyřičně a hořkosladce. Skvělé je i v podobě hydrolátu.

Jaké další oleje doporučujete pro psychickou pohodu na podzim?

Výborný je tymián, petitgrain mandarinkový, levandule a růže. Růže je pro mě symbolem lásky a nese nejjemnější energii. Tyto oleje pomáhají při obavách a strachu, které se často na podzim objevují.

Máte nějaký osobní podzimní rituál?

Sbíráám jablka, hrušky, švestky a dávám je do ošatky na stůl – přinášejí hojnost a radost do domu. Z kořenů, jako je kostival nebo pampeliška, si připravuji tinktury. A doma nesmí chybět vůně pečených jablek se skořicí. Navíc ráda tvořím osobní podzimní parfémy – třeba kombinace ovoce, koření a ořechových tónů.

Jaké místo má podle vás aromaterapie v dnešním uspěchaném světě?

Obrovské. Dnes lidé tráví hodiny u počítače, mají suché oči, bolesti zad, karpální tunely. Aromaterapie umí pomoci i tady: drmkový hydrolát je skvělý na obklady unavených očí, rozmarýn ulevuje zápěstí, jílové či řasové masky uvolní záda. A hlavně – vůně působí na limbický systém, emoce a psychiku.

Vaše Škola aromaterapie a parfumářství má v Česku velké jméno. Co ji dělá výjimečnou?

Moje Škola aromaterapie funguje už 12 let a parfumářskou školu vedu šestým rokem. Za tu dobu z ní vyšlo mnoho odborníků. Jsme jiní hlavně v praxi: studenti destilují byliny, pracují se surovinami přímo z míst původu, učí se chemotypy olejů prakticky, malují vůně, zkouší jejich proměnu v tibetské míse. Učím je, jak vůně skutečně používat a vnímat je celostně.

Jak se můžeme do školy přihlásit?

Přihlásit se lze jednoduše, stačí napsat na info@yasminka.cz. Nový kurz začíná v lednu 2026. Je dvoudenní, probíhá většinou v pátek a v sobotu od 9:00 do 16:30. Účastníci si vždy odnesou vlastní parfémy, které si během setkání vytvoří – a to jak vlasové, tak bytové vůně. Učíme se všechny aspekty parfumářství a celý cyklus zahrnuje 7 setkání.



Můžete přiblížit, kam vás cesty za vůněmi zavedly?

Procestovala jsem řadu zemí – Malajsii, Uzbekistán, Kyrgyzstán, Gruzii, ale i Turecko. Každá země má své byliny, tradice a techniky. V Turecku jsem měla možnost nahlédnout přímo do parfumářství a vidět jiný způsob tvorby parfémů. Tyto zkušenosti přenáším do výuky.

Jak konkrétně probíhá výuka ve vaší škole?

Studenti se neučí jen teorii, ale především praxi. Osahají si listy pačuli, cítí ylang ylang přímo z květu, učíme se rozpoznávat rozdíly v chemotypech olejů. Vůně malujeme, pracujeme s nimi emočně i fyzicky. Zapojíme všechny smysly – jen tak se s vůní vytvoří skutečné spojení.

Tvoříte i parfémy. Inspiruje vás podzim?

Inspiruje mě hlavně atmosféra a emoce lidí. Podzimní parfémy bývají radostné, ale už i uzemněné, s tóny ovoce a koření. Často do nich zapojuji růži – pro mě symbol lásky a nejvyšší energie. Někdy pracuji i s netradičními ingrediencemi, třeba s přírodním konkrétem jablka nebo oříškovoými tóny.

Co byste na závěr doporučila našim čtenářům pro voňavý a radostný podzim?

Buďte v přírodě, sbírejte plody a kořeny, vnímejte hojnost, kterou nabízí. Obklopte se vůněmi, které vám dělají dobře – ať už je to jablko, skořice, pomeranč nebo kadidlo. A hlavně – radujte se z maličkostí. Podzim je krásný, když mu to dovolíme.



Kromě své profese jste si vyzkoušela i roli herečky...

Ano, dostala jsem příležitost zahrát si bylinkářku ve filmu podle knihy Houpačky od Lucie Konečné, který režíruje Bohdan Sláma. Byla to pro mě velká čest – jednak kvůli tématu, které je silné a aktuální, jednak kvůli obsazení, protože po boku stály osobnosti jako Dagmar Havlová nebo Zuzana Kronerová.

Co vás na natáčení nejvíce překvapilo?

Myslela jsem si, že herectví je vlastně docela jednoduché – jen se postavíte před kameru a řeknete text. Realita? Jeden záběr se točí i šestadvacetkrát! V různém počasí, v různých náladách. Je to opravdu řehole a smekám před herci i celým štábem.

Jak probíhala spolupráce s režisérem Bohdanem Slámou a hereckými kolegy?

Pan Sláma je velký profesionál s obrovskou empatií. Atmosféra na place byla velmi přátelská a inspirativní. S paní Dagmar Havlovou jsme si velmi rozuměly a bylo to pro mě nesmírně příjemné natáčení.

V čem byla tato zkušenost jiná než vaše běžná práce s vůněmi a aromaterapií?

V živých pořadech, kde vystupuji už přes 12 let, musíte být okamžitě připraveni – co řeknete, to už nejde vrátit. Ve filmu se sice může stříhat, ale zase musíte být schopní znovu a znovu přehrát stejnou situaci se stejnou energií. To bylo hodně jiné.

Co vám natáčení osobně dalo?

Byla to velká zkušenost. Uvědomila jsem si, jak důležité je soustředění, trpělivost a týmová práce. A také to, že i malá role může být významná, pokud do ní vložíte srdce. Setkání s lidmi z jiného oboru mi otevřelo nové obzory.

Přesto jste říkala, že vás to bavilo. Znamená to, že byste si roli zopakovala?

Určitě ano. Bavilo mě to, i když je to náročné. Pokud by přišla další nabídka, která by dávala smysl, nebránila bych se.

Kdy se film dostane do kin?

Premiéra by měla proběhnout příští rok v pražské Lucerně. Moc se těším, i když moje role je malá. Ale ten příběh, to poselství a celá atmosféra filmu budou podle mě jedinečné. ■

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT



24.–25. 10. 2025
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

Veronica Biasiol
Miss Grand Czech Republic 2024

MAKE-UP INSTITUTE | **TOMAS ARSOV**
PRAGUE

HLAVNÍ PARTNER
MAKE-UP INSTITUTE
PRAGUE

PARTNEŘI
MISS CZECH REPUBLIC

ASOCIACE
KOSMETOLOGŮ
A PARFUMÉRIERŮ
ČESKA

ZÁŠTITA
UNIE KOSMETIK

MÍSTO KONÁNÍ
PVA EXPO PRAHA

PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA
shopex.cz | **IBF CATERING**

PARTNER PRO ENERGETIKU
pkv Enmon

OFICIÁLNÍ VOZY
SKODA

Spojení přírodního léčitelství s moderními technologiemi

Naše produkty vznikají z pečlivě vybraných přírodních ingrediencí – bylin, minerálů a esenciálních olejů. Ty jsou zpracovány speciální technologií, která z nich získává jejich nejjemnější aktivní části. Díky tomu mohou působit jemně a šetrně i v hlubších vrstvách pokožky. Naším cílem je přinést lidem péči, která kombinuje moudrost přírody s inovacemi moderní vědy a podporuje pocit každodenní pohody.

Síla přírody pro skutečnou úlevu

Výsledkem naší práce jsou přípravky, které lidé používají v situacích, kdy chtějí něco víc než běžnou kosmetiku. Jejich oblíbenost vychází ze schopnosti zklidnit pokožku, přinést příjemný pocit uvolnění a podpořit pocit vitality při každodenním používání. Díky kombinaci přírodních ingrediencí a moderní technologie se staly pro statisíce zákazníků po celém světě spolehlivou součástí péče o sebe i své blízké.



Trojitý úspěch na Global Beauty & Wellness Awards

Produkty Lavylites si získaly oblibu nejen mezi zákazníky, ale i u odborníků z oblasti kosmetiky a wellness. V roce 2020 uspěly v prestižní mezinárodní soutěži Global Beauty & Wellness Awards, kde se mezi stovkami přihlášených značek prosadily hned ve třech hlavních kategoriích. Lavylites získaly ocenění za nejnovativnější anti-aging krém, nejrychleji rostoucí kosmetickou značku a také za nejnovativnější produkt pandemického období. Tento úspěch ukazuje, že naše vize spojení přírody a moderní technologie má ohlas nejen u zákazníků, ale i v profesionálním světě.



Lavyl Nose

Komplexní bylinný nosní sprej k ošetření nosních a ušních dutin. K pročištění, uvolnění a zvlhčení nosních a ušních dutin. Velmi funkční proti zánětu a bolesti. Lavyl Nose nevysušuje sliznici, možno jej tedy bez přestávky používat i k odstranění dlouhodobých zdravotních problémů. 🌿 100% přírodní složení.



Lavyl Nose
30 ml

**Naše produkty jsou navrženy tak,
aby přinesly úlevu nejen tělu, ale i mysli.**



Lavyl 32 BeSure

Revoluční péče o chrup, dásně a ústní dutinu s desinfekčním účinkem. Také rychle odstraní bolest v krku, chrapot, anginu nebo zánět v ústní dutině. Při akutních potížích aplikujte přímo na postižené místo několikrát za den Lavyl 32 BeSure a budete překvapeni jeho účinky. 🌿 100% přírodní složení: Obsahuje pečlivě vybrané byliny a esence.



Lavyl 32 BeSure
50 ml

NEZBYTNÝ SPOLEČNÍK NA CESTOVÁNÍ A AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL

Podzim je pro mnoho z nás obdobím zpomalení i návratu k rutině po horkém létě. Chladnější vzduch, dlouhé dny v práci – to vše klade vyšší nároky na naše pohodlí a pocit jistoty. Právě proto je tu intimní emulze IN by IN, navržená pro všechny ženy, které chtějí zůstat svěží a sebejisté kdykoliv a kdekoliv – i bez kapky vody.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: WWW.INBYIN.CARE

Emulze, která rozumí vášemu rytmu

IN by IN je malý, ale výjimečný pomocník, který dokonale chápe životní tempo dnešní doby. Zapomeňte na složité rituály nebo závislost na sprše. Díky tomu, že funguje bez nutnosti vody, se stává ideálním společníkem pro hektické pracovní dny, podzimní cestování, sportovní aktivity nebo chvíle, kdy jednoduše potřebujete okamžitou úlevu. Stačí jen malé množství emulze a vaše pokožka bude během okamžiku 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. Tyto ingredience zklidňují, hydratují a chrání pokožku i v období, kdy časté střídání teplot a vrstvy oblečení mohou způsobovat podráždění. Výrobek je zcela bez parfemace a neobsahuje žádné agresivní složky – vaše pokožka ocení tuto jemnou péči každý den.

Pro vaše cesty i každodenní tempo

IN by IN je nenápadná a snadno přenosná – schováte ji do kabelky, pracovní tašky i batohu. Oceníte ji během dlouhých dnů v kanceláři, při cestování vlakem či autem, ale i při víkendových výletech. Podzimní túra v přírodě, brzké ranní schůzky nebo nečekané prodloužení dne už vás nepřekvapí – pocit svěžesti a komfortu budete mít stále po ruce.

Nový standard intimní hygieny

IN by IN není jen dalším kosmetickým výrobkem, ale představuje nový standard v intimní hygieně. Je to rychlý a jednoduchý rituál, jak se i v sychravých podzimních dnech cítit sama sebou – bez kompromisů, zbytečné chemie či parfemací. Jen čistý pocit komfortu, ať už vás podzim zavede kamkoliv.

Chcete-li se o této inovativní emulzi dozvědět více, navštivte www.inbyin.care a objevte, jak snadné 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

Mezi řádky...



TAJEMSTVÍ DOKONALE ZÁŘIVÉ PLETI

V beauty světě se neustále objevují nové technologie, ale jen málokterá si získá srdce klientek tak rychle jako *Geneo X*.

Klinika Classy na Praze 4 jako první v České republice přináší tuto světově oceňovanou technologii ženám, které od své péče očekávají jen to nejlepší. Není náhodou, že *Geneo X* má své místo i v exkluzivních salonech v Hollywoodu. Mezi nadšené obdivovatelky tohoto neinvazivního ošetření patří například Paris Hilton.

Tajemství úspěchu? Čtyři špičkové technologie:

- Tripollar radiofrekvence – stimuluje kolagen pro pevnější a mladistvější pleť.
- OxyGeneo – rozzáří pokožku, zlepší okysličení mikrocirkulaci.
- Elektrické pulzy – aktivují přirozené regenerační procesy, zlepší elasticitu a texturu.
- Ultrazvuk – zlepší průnik aktivních látek do hlubších vrstev pleti.

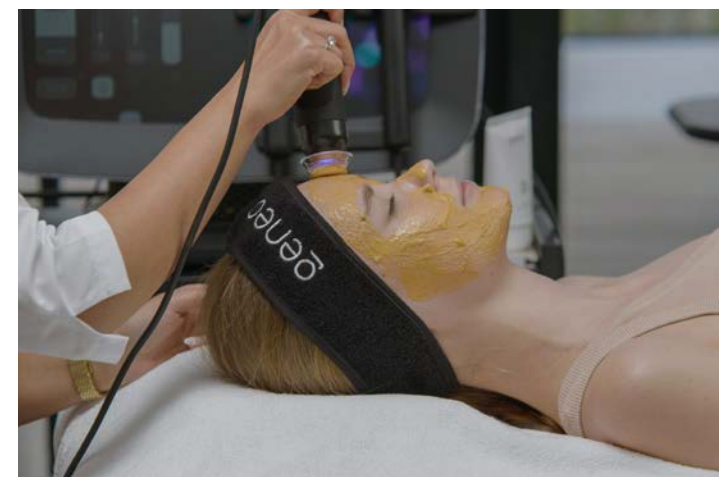
Devět precizně navržených programů dokáže vaši pleť okamžitě rozzářit, omladit, hydratovat či detoxikovat. Ať už vás čeká červený koberec, nebo si jen chcete dopřát chvíli ryzího luxusu.

Klientky si jej zamilovaly pro okamžitý „wow efekt“ i dlouhotrvající pocit luxusu. *Geneo X* je volbou pro ženy, které chtějí investovat do své krásy tím nejlepším, co estetická péče nabízí.



Naskenujte QR kód a
objevte více o ošetření
Geneo X

geneo x



LÁSKA PŘICHÁZÍ, KDYŽ VŠE, CO JÍ BRÁNÍ, NECHÁME ODEJÍT.

Když
rostete, postupně vám do-
jde, že už nemusíte poslouchat prázdné
řeči šťastných majitelů duševních suterénů... A s na-
prostým klidem tyto prázdné lidi ze svého života propustíte...

Když rostete, postupně vám dojde, že už nepotřebujete pobývat s nega-
tivními lidmi, protože vám to nepřinese nic víc než spoustu zbytečných za-
těžujících informací... A s naprostým klidem tyto lidi a jejich negativní informace
ve svém životě opustíte...

Když rostete, postupně vám dojde, že už nemáte nutkání obdarovávat ty, kteří ani nepo-
děkují... A s naprostým klidem od těchto darů v životě upustíte...

Když rostete, postupně vám dojde, že už není nutné se smát vtipům lidí, kteří nejsou vtipní...
A s naprostým klidem si tyto lidi v životě odpustíte...

Když rostete, postupně vám dojde, že už není potřeba pobývat s lidmi, kteří aby sebe povýšili,
se vás snaží ponížít... A s naprostým klidem už toto ve svém životě nedopustíte...

Když rostete, postupně vám dojde, že nemá smysl milovat ty, kteří o vaši lásku nestojí...
A s naprostým klidem tyto lidi ze svého života vypustíte...

Zametete si ve svém životě, zametete se všemi, kteří v něm už nemají místo...
protože:

když rostete, pak je váš život den ode dne plnější, šťastnější, bohatší, hu-
mornější, větší a láskyplnější...

A tohle má velký smysl si připustit...

Helena Bedrnová



NICHE PARFUM No. 7

Helena Bedrnová

helenabedrnova.com

INTUICE

Prozkoumejte intuitivní zahradu, která se stala molem pro představení designové kolekce návrhářky Heleny Bedrnové. Nastavte svou tvář hřejivým paprskům slunce, zastavte se a objevte své sny. Začněte s podzimním úklidem svých myšlenek a nechte přijít intuici. Vaše intuice je totiž vaše jedinečná síla obrácená dovnitř.



„DÁT NA INTUICI JE LEPŠÍ
NEŽ VYMÝŠLET DŮVODY,
PROČ TO NEUDĚLAT.“

MARTIN NOVÁK





„INTUICE JE FUNKCE,
KTEROU VIDÍTE ZA ROHY,
COŽ VE SKUTEČNOSTI
NEMŮŽETE UDĚLAT,
ALE ONA TO UDĚLÁ ZA VÁS
A VY JÍ DŮVĚŘUJETE.“

CARL GUSTAV JUNG



„INTUITIVNÍ MYSL JE POSVÁTNÝ DAR
A RACIONÁLNÍ MYSL VĚRNÝ SLUHA.
VYTVOŘILI JSME SPOLEČNOST,
KTERÁ UCTÍVÁ SLUHU A ZAPOMNĚLA
NA SVŮJ DAR.“

ALBERT EINSTEIN

„INTUICE VÁS POVEDE K CÍLI... BUDETE-LI NÁSLEDOVAT SVŮJ VNITŘNÍ HLAS, BUDETE MÍT OTEVŘENÉ DVEŘE, KAMKOLIV PŘIJDETE. A POKUD NARAZÍTE NA DVEŘE ZAVŘENÉ, JE TO ZNAMENÍ TOHO, ŽE EXISTUJE NĚJAKÁ LEPŠÍ VARIANTA, KUDY JÍT.“



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

FOTO: Věra Vernerová • MODELKA: Yulia Korenkova



„NEJLEPŠÍ ZPŮSOB,
JAK OTEVRÍT
SVOU INTUICI,
JE NASLOUCHAT JÍ.“

JAK ZÍSKAT emočně nedostupného muže

Možná ho znáte. Přitažlivý, charismatický, inteligentní – ale něco tam nesedí. Jako by mezi vámi byla neviditelná skleněná stěna. Je s vámi, ale vlastně není. Mluví s vámi, ale neříká nic důležitého. Jeho slova vás matou, jeho činy ještě víc. V jednu chvíli vám dává pocit výjimečnosti, v další je ledově odtažitý. Emocionálně nedostupný muž. Jeho záhada vás přitahuje. Možná ve vás vyvolává touhu být „ta jediná, kvůli které se změní“. Ale než se do toho naplno pustíte, přečtěte si tento článek. Možná zjistíte, že klíč k jeho srdci paradoxně vede skrze klíč k tomu vašemu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Emočně nedostupný muž není nutně špatný člověk. Není to manipulátor ani bezcitný robot. Může být velmi schopný ve své práci, oblíbený mezi přáteli, ale vztahy pro něj představují ohrožení. Bojí se blízkosti – a přesto ji (tajně) touží zažít. Je to často muž, který v dětství – a někdy i v dospělosti – zažil bolest, ztrátu, ponížení, nebo byl nucen své emoce potlačit, protože muži nepláčou, nesmí být slabí nebo nesmí moc cítit. Aby přežil, uzavřel své srdce. Vytvořil si obranný pancíř.

Takový muž se může zamilovat – ale neumí se otevřít. Může vás chtít – ale bojí se vás pustit blíž. A právě proto ženy, které samy nesou hluboké emoční zranění (např. strach z odmítnutí nebo opuštění), často tyto muže nevědomě přitahují. Věří totiž, že když ho spraví, budou konečně dost dobré.

Proč vás tolik přitahuje?

Emočně nedostupný partner může být reakcí na vaši vlastní emocionální nedostupnost. Možná v hloubi duše nevěříte, že si zasloužíte skutečnou lásku. Možná se sama bojíte být zranitelná. Možná jste si v dětství musela lásku zasloužit – a tak vás přitahují muži, u kterých máte pocit, že o ně musíte bojovat.

Ale pozor. Touha dobyt jeho lásku vás může spálit. Emočně nedostupný muž často nevnímá lásku jako prostor sdílení – ale jako riziko, kde může ztratit svou svobodu nebo tvář. A tak utíká, brání se, mlčí. Čím víc se snažíte, tím víc se on stahuje hlouběji. Začnete si připadat nechtěná, nedostatečná, ale přesto se ho nechcete vzdát.

Než se s ním pustíte do vztahu, položte si dvě otázky

1. Zamilovala jste se do něj – nebo do své představy o něm?

Mnohé ženy se zamilují do potenciálu muže. Vidí, jaký by mohl být, kdyby se otevřel, změnil, uzdravil. Ale to je iluze. Zamilovat se do potenciálu znamená přehlížet realitu.

2. Jste připravena na vztah, kde budete někdy sama, i když s někým?

Emocionálně nedostupný muž vás může milovat – ale nemusí vás umět milovat tak, jak potřebujete. Někdy to bude bolestivé. A někdy je třeba odejít i z přitažlivosti, která nese víc ticha než sdílení.

Naděje existuje: Jak ho začít otevírat?

Získat emočně nedostupného muže není o manipulaci nebo tricích. Je to cesta hlubokého pochopení – jeho i sebe. A hlavně cesta uzdravení.

1) Získejte důvěru – bez tlaku

Tito muži necítí bezpečí v emocích. Pokud se je snažíte donutit cítit, uzavrou se víc. Důvěra vzniká v prostoru bez hodnocení. Buďte trpělivá, ale zároveň jasná. Nesnažte se mu vnutit lásku – nabídněte ji jako prostor, do kterého může vejít sám.

2) Nechte ho nést důsledky svých činů

Emočně uzavření muži často testují hranice – zmizí, mlčí, zraňují. Pokud se snažíte všechno zachraňovat, nikdy se nenaučí převzít zodpovědnost. Dejte mu prostor, ale stanovte i své limity. Respektujte sebe, a on vás začne vnímat jinak.

3) Mluvte o sobě – ne o něm

Namísto výčitek typu „Ty se nikdy neotevřeš!“, zkuste mluvit o sobě: „Cítím se osaměle, když spolu nemluvíme.“ Emočně nedostupní muži se bojí kritiky, ale reagují na autenticitu. Vaše emoce jsou klíčem – pokud nejsou obviněním.

4) Přestaňte ho zachraňovat

Možná ve vás žije vnitřní zachránkyně – ta, která věří, že když bude dost trpělivá, laskavá, chápavá, on se změní. Ale vztah není terapie. Můžete mu být inspirací – ale změnit se musí on sám. Až když se rozhodne opravit své vlastní rány.

5) Zaměřte se na sebe, ne na něj

Paradoxně čím víc se zaměříte na svůj vlastní růst, sebe-lásku a hranice, tím víc začne on vnímat vaši sílu. Muž potřebuje cítit, že žena je celistvá, ne že ho potřebuje k přežití. Emočně nedostupného muže přitahuje klid – ne zoufalství.

Má váš vztah šanci?

Odpověď není univerzální. Někteří muži se skutečně otevřou, když pocítí bezpečí a inspiraci. Jiní zůstanou uzavření navždy – a žádná láska to nezmění. Klíčová otázka tedy není „Jak ho změnit?“ ale „Chci žít v tomto vztahu i takovém, jaký je teď?“

Získej sama sebe a pak jeho

Emočně nedostupný muž vás může přivést k hluboké proměně – pokud si dovolíte přestat čekat, že vás zachrání, a začnete zachraňovat sebe. Přestaňte prosit o lásku – staňte se tou, která ji vyzařuje. Protože muž se neotevívá slovům. Otevírá se přítomnosti ženy, která zná svou hodnotu.

A pokud se neotevře? Možná to není konec. Možná je to začátek vaší nové, zralější kapitoly – s mužem, který cítit umí. ■

Typické znaky emočně nedostupného muže:

- Nevyjadřuje city, nebo jen výjimečně.
- Vážné rozhovory ohýbá, zlehčuje nebo uzavírá.
- Vyhýbá se závazkům.
- Je přelétavý nebo nečte mezi řádky.
- Po blízkosti následuje stažení.
- Může být přítomný sexuálně, ale nepřítomný emocionálně.

PSYCHOTEST:
Přitahují vás emocionálně nedostupní muži?

Odpovězte ANO nebo NE na následující otázky a na konci si sečtěte počet odpovědí ANO.

1. Cítíte se často přitahována k mužům, kteří jsou záhadní a tajemní?
2. Myslíte si, že když se vám někdo neozývá, znamená to, že o vás stojí?
3. Máte pocit, že si musíte vztah vybojovat?
4. Láska pro vás znamená i utrpení?
5. Často omlouváte chování partnera před okolím?
6. Máte potřebu být ta, která ho změní?
7. Cítíte se opomíjená, ale doufáte, že se to časemlepší?
8. Zažila jste vztah, ve kterém jste se cítila emocionálně hladová?
9. Přitahují vás muži, kteří dávají protichůdné signály?
10. Máte strach, že opravdová blízkost vás zraní?

VYHODNOCENÍ:

0–3 ANO:
Pravděpodobně tihnete ke zdravým vztahům. Emočně nedostupní muži vás spíš zneklidňují.

4–6 ANO:
Máte určité tendence hledat výzvy ve vztazích. Buďte pozorná a pečujte o svou sebehodnotu.

7 a více ANO:
Možná se nacházíte v opakujícím se vzorci. Doporučujeme konzultaci s psychologem nebo terapeutkou, která vám pomůže pochopit hlubší příčiny.

Nová Kia EV4
s dojezdem až 625 km.

Ukažte se v novém světle.



Movement that inspires

Nové pojetí designu. Nová energie. Nové možnosti. Kia EV4 spojuje sebevědomý vzhled a elektrický pohon s dojezdem až 625 km – zve vás k objevování nových cest a nových zážitků.

Kombinovaná spotřeba elektrické energie dle WLTP: 14,3–14,9 kWh/100 km, emise CO₂: 0 g/km. Uvedené hodnoty nejsou finální a mohou se změnit. Spotřeba, emise a hodnota dojezdu byly stanoveny podle metodiky měření dle nařízení (EU) 2017/1153, včetně zkušebního postupu WLTP. Hodnoty se mohou lišit v závislosti na reálných podmínkách, stylu jízdy a dalších faktorech. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.

Když se z partnera stane zrcadlo

Vztahy bývají často vnímány jako zdroj lásky, bezpečí a naplnění. Jenže dřív nebo později se objeví i jejich druhá tvář – napětí, hádky, zklamání. Přichází chvíle, kdy partner říká nebo dělá něco, co vás hluboce raní. Někdy tolik, že se začnete ptát: Jak mohl? Proč mi to dělá?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Ale co když hádka není jen problémem mezi dvěma lidmi, ale také výzvou k hlubšímu sebezpoznání? Co když je partner v tu chvíli jen zrcadlem – a vy máte příležitost zahlédnout část sebe sama, kterou byste jinak neviděla?

Co na druhých nesnete, to často potlačujete v sobě

V psychologii je zrcadlení (neboli „projekce“) proces, při kterém nevědomě přepisujete druhým lidem to, co si sama o sobě neuvědomujete – a často ani nechcete vědět. Typicky se to děje právě ve vztazích, kde jsou emoce silné a blízkost intenzivní.

„KAŽDÁ HÁDKA JE PŘÍLEŽITOSTÍ ZAHLÉDNOUT SVÉ STÍNY A UZDRAVIT STARÁ ZRANĚNÍ.“

Například pokud vás partnerova pasivita rozčiluje, může to být proto, že vy sama se neodvážujete být pasivní a stále „musíte“ fungovat. Pokud vás partner kritizuje, může to vyvolat bolest proto, že uvnitř sebe nosíte vnitřního kritika, který vás sráží ještě víc. Nebo pokud vás rozčiluje partnerova přílišná sebedůvěra, může to být odrazem vašeho vlastního pocitu nedostatečnosti, který si nechcete přiznat.

Z psychologického hlediska jsou hádky často vyvrcholením dlouhodobě potlačovaných emocí. A právě tyto emoce bývají klíčem k pochopení, co se ve vás odehrává.

Partner jako učitel

V mnoha duchovních tradicích je vztah chápán jako prostor pro růst duše. Ne proto, že vám má být neustále příjemně – ale proto, že partner je jako zrcadlo, které odhaluje vše, co je ve vás ještě nevyřešené, neuzdravené nebo nepřijaté.

Tento pohled vás zve k přijetí hlubší odpovědnosti za to, co v hádce prožíváte. Neznamená to, že vše je vaše vina – ale že vše, co cítíte, je zároveň vaše zkušenost, a tudíž máte moc s ní pracovat.

Z duchovního hlediska tak hádka není konec lásky, ale portál – příležitost zahlédnout své stíny, své staré zranění, své neviditelné potřeby. Když se hádáte, většinou nehovoříte k partnerovi – ale ke své minulosti.

Když se ve vztahu spustí konflikt, málokdy reagujete jen na konkrétní situaci. Často reagujete na něco mnohem hlubšího:

- **Na zranění z dětství.**
- **Na pocit odmítnutí, který jste si nesla celý život.**
- **Na vzpomínku, kdy jste byla zranitelná – a nikdo tam pro vás nebyl.**

Například když vás rozruší, že vás partner neposlouchá, můžete ve skutečnosti reagovat na dávný pocit, že „váš hlas není důležitý“. Tato emoce, přítomná dávno před vztahem, je nyní „znovu aktivovaná“. A právě to je okamžik zrcadlení – partner vás nevědomě vede ke zraněním, která máte šanci uzdravit.

Zrcadlení neznamená, že vše je o vás – ale že v každé emoci je zpráva pro vás.

10 tipů, jak vědomě pracovat se zrcadlením a konfliktem ve vztahu

1. Pozorujte, co vás na partnerovi nejvíc vytáčí.
2. Zeptejte se: Kde jsem tohle už někdy cítila?
3. Dýchejte a oddělte vnější situaci od vnitřní bolesti.
4. Učte se vyjadřovat svoje pocity „já se cítím“, namísto obviňování partnera.
5. Dejte si čas – neřešte hádky v afektu.
6. Pište si deník zrcadel.
7. Odpusťte sobě, že nejste dokonalá.
8. Hleďte podporu – terapie, kruh žen, duchovní praxe.
9. Nezůstávejte ve vztahu, kde je trvalé ubližování.
10. Děkujte za konflikty, které vás dovedly k sobě.

Zrcadlení není obviňování oběti

Pokud vás někdo uráží, manipuluje s vámi nebo vám ubližuje, máte plné právo se bránit. Ale i v těchto situacích může zaznít otázka: Proč v tom setrvávám? Proč je pro mě těžké odejít? Co to ve mně spouští?

V duchovním smyslu to neznamená, že si „za vše můžete sama“, ale že vše, co vás emocionálně zasáhne, s vámi nějak souvisí. A právě tato souvislost je klíčem k růstu.

Hádkou k větší pravdě o sobě

Vědomá práce se zrcadlením není snadná. Vyžaduje pokoru, ochotu připustit si nepříjemné věci a zároveň citlivost k sobě i k druhému. Výsledkem však může být hlubší autenticita, zdravější vztah – a také větší vnitřní svoboda.

Nejde o to přestat se hádat, ale naučit se slyšet, co vám hádka skutečně říká.

Z každé hádky se můžete stát vědomější

Partnerské vztahy nejsou o tom být bez konfliktu, ale o tom, jak s konfliktem zacházet. Čím vědoměji přistupujete ke svým emocím, tím více se mění i kvalita vašich vztahů.

Ne každý partner je schopen nebo ochoten zrcadlit vám vědomě. Ale pokud se k sobě vracíte s otevřeností, laskavostí a upřímností, může i ten nejtěžší moment vést k většímu pochopení. A právě to je jeden z největších darů lásky – že vás vede domů. K sobě. ■

Klíč k harmonickým vztahům

Harmonie ve vztazích není jen o tom, jaký máte k druhým postoj, ale především o tom, jaký vztah máte sama k sobě. Zdravé a naplňující vztahy vyžadují péči, porozumění a ochotu pracovat na sobě i na propojení s partnerem. Jak budovat vztahy plné důvěry, lásky a vzájemného respektu, prozrazuje úspěšná podnikatelka Jolana Oertlová.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: VĚRA VERNEROVÁ

1. Vztah k sobě jako základ

Harmonické vztahy začínají u vás samotných. Pokud nejste ve spojení se svými vlastními emocemi, potřebami a hodnotami, těžko to můžete očekávat od druhých. Věnujte čas sebelásce a sebepoznání. Naučte se naslouchat svému vnitřnímu hlasu a vytvářet si prostor pro odpočinek, radost a vyrovnanost. Když vy sama budete v harmonii, vaše vztahy to přirozeně odrazí.

2. Otevřená komunikace jako most porozumění

Komunikace je základem každého vztahu. Ale není to jen o tom, co říkáte, ale jak to říkáte. Učte se vyjadřovat své potřeby, pocity a přání jasně, ale zároveň laskavě a s respektem k druhému. Stejně důležité je i umění naslouchat – skutečně slyšet, co vám druhý říká, bez předsudků nebo potřeby okamžitě reagovat. Otevřená komunikace buduje důvěru a přibližuje vás k hlubšímu porozumění.

3. Přijetí rozdílů jako daru

Každý člověk je jedinečný a přináší do vztahu své vlastní postoje, zkušenosti a pohledy na svět. Namísto toho, abyste se snažila druhého měnit k obrazu svému, učte se přijímat jeho odlišnosti jako obohacení. Rozdíly nejsou překážkou, ale příležitostí učit se a růst – společně i jednotlivě.



4. Důvěra jako pevný základ

Bez důvěry nemůže žádný vztah dlouhodobě fungovat. Budování důvěry vyžaduje čas a konzistentní činy. Buďte spolehlivá, otevřená a věrná svým slovům i činům. Pokud dojde k narušení důvěry, je důležité hledat cesty k jejímu obnovení – skrze upřímnost, omluvu a změnu chování. Důvěra je křehká, ale její přítomnost je základem bezpečného a stabilního vztahu.

5. Společný růst jako cíl

Vztah není statický – je to dynamický proces, který se vyvíjí a roste. Společný růst znamená podporovat se navzájem v osobním rozvoji, oslavovat úspěchy toho druhého a být si oporou v těžkých chvílích. Když oba partneři pracují na sobě i na vztahu, vzniká pevné pouto, které odolává výzvám a posiluje lásku. ■

„HARMONIE VE VZTAHU
ZAČÍNÁ HARMONIÍ
VE VÁS SAMOTNÝCH.“

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



**Vaše tělo
umí víc,
než si myslíte**

Dejte mu šanci –
harmonizujte autonomní
nervový systém rychle,
jednoduše a bez léků.



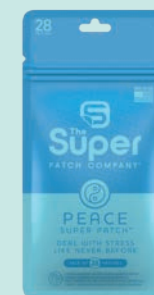
REM

Nespavost?
Obnovte
hluboký
spánek plný
regenerace.



DEFEND

Všichni kolem
nemocní?
Podpořte svou
přirozenou
imunitu.



PEACE

Stres?
Získejte zpět
klid a jasnou
mysl.

**Objevte sílu revoluční vibrotaktilní
technologie – bez chemie, bez kompromisů.**

**BONUS: Při registraci do konce roku 2025
získáte trvalou slevu 5 %!**

Více informací
a další produkty na
www.vibromedical.cz

Když se věda spojí s intuicí těla

Z rukou plastického chirurga vznikl příběh VibroCare – exkluzivní spojení s převratnou technologií Super Patch. Vyzkoušejte náplast **Defend** pro rychlejší hojení či **Freedom** pro úlevu od bolesti.



MUDr. Viktor Fiker
Ambasador
technologie



Jak být *femme fatale* v digitálním věku:

UMĚNÍ KOMUNIKACE S MUŽI PŘES SMS A WHATSAPP

Zatímco vy nervózně sledujete telefon a přemýšlíte, proč se neozyvá, jiná žena už si od něj nechává psát básně. Není to štěstí ani náhoda – je to umění femme fatale. Moderní svůdnice ví, že správná zpráva může být jako kouzlo – probouzí touhu, buduje napětí a nechává muže chtít víc. Chcete vědět, jak na to? Pojdte se naučit tajemství, díky kterému už nikdy nebudete ta, která čeká.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



1. Méně je více – tajemství vytváří přitažlivost

Muž je od přírody lovec a miluje napětí. Touží po ženě, která má v sobě záhadu. Pokud ho zahlcujete zprávami a fotkami, dáváte mu jistotu, že vás má. A když je něco jisté, ztrácí se magie. Femme fatale nepotřebuje dokazovat svou hodnotu tím, že píše každých deset minut. Nechává muže přemýšlet, co asi dělá, a nutí ho chtít víc.

Když femme fatale píše, píše stručně, zajímavě a nechává prostor pro fantazii. Pokud jí muž neodepíše hned, nepanikaří a nepíše další zprávy. Ví, že její hodnota nespočívá v počtu odeslaných slov, ale v dojmu, který zanechá.

TIPY REDAKCE:

- Píšte jen tehdy, když máte co říct – kvalita je víc než kvantita.
- Sdílejte jen takové fotky, které vzbudí zvědavost, ne lacinou pozornost.
- Nebojte se chvíle ticha – nutí muže o vás víc přemýšlet.

2. Umění nedostupnosti – vyvolávejte zvědavost

Žena, která je neustále dostupná, může působit nezajímavě. Femme fatale má vlastní svět, své zájmy, priority a sny – muž je jen jejich příjemným doplněním, ne středem vesmíru. Právě to je důvod, proč je tak přitažlivá. Její pozornost není samozřejmá, je darem, který si musí zasloužit.

Neznamená to, že si hraje na chladnou královnu nebo je neupřímná, ale umí muže občas nechat čekat, odpoví později nebo konverzaci zakončí ve chvíli, kdy je nejzajímavější. Tajemství je magnetické – muži milují ženy, které nelze mít „na zavolání“.

TIPY REDAKCE:

- Nedávejte muži pocit, že jste online jen pro něj.
- Zakončete konverzaci první a v nejlepší momentu, ať se těší na další.
- Nechte si některá tajemství jen pro sebe – budou ho lákat víc než dlouhé romány.

3. Vyhýbejte se tlaku na vztah – nechte příběh růst

Jedna z nejčastějších chyb je příliš rychlé vyžadování jistoty – dotazy typu „Kam to mezi námi směřuje?“ po pár schůzkách většinu mužů vyděsí. Femme fatale chápe, že vztahy potřebují čas, aby se vyvinuly.

Místo budoucnosti se zaměřuje na přítomný okamžik. Užívá si randění bez očekávání. Tím, že nespěchá, dává muži možnost poznat ji, zamilovat se do ní a sám chtít vztah posunout dál.

TIPY REDAKCE:

- Pokud má muž opravdový zájem, dá vám to najevo i bez toho, abyste si to vynucovala.
- Vztah definujte přirozeně, ne pod tlakem.
- Nenechte se unést potřebou „vědět hned“. Tajemství udržuje přitažlivost.

4. Hrajte si s emocemi – flirtujte, ale nenechte se ulovit příliš snadno

Flirtování je umění, které femme fatale ovládá. Ví, jak podat konverzaci jiskru, jak muže škádlit, vyvolávat úsměv a napětí. Dává muži prostor cítit, že ji musí dobývat, ale zároveň mu poskytuje dostatek náznaků, aby ho povzbudila.

Nikdy nedává najevo zoufalství, nenechá ho cítit, že je středem jejího vesmíru. Flirtuje hravě, používá lehké provokace, ale neztrácí eleganci a důstojnost. To je to, co ji dělá neodolatelnou.

TIPY REDAKCE:

- Smějte se, škádlte, pište mu něco, co vyvolá touhu vás vidět osobně.
- Občas záměrně neodpovězte hned, ať jeho zájem roste.
- Nedávejte mu jistotu příliš snadno – výzva ho bude lákat.

„VAŠE TICHŮ
JE HLASITĚJŠÍ
NEŽ TISÍC
ZOUFALÝCH
ZPRÁV.“

5. Emoční inteligence – klíč k nezapomenutelné komunikaci

Správná komunikace není jen o slovech, ale i o schopnosti číst mezi řádky. Femme fatale dokáže rozpoznat, kdy má být něžná, kdy hravá a kdy je lepší chvíli mlčet. Dokáže nastavit hranice, aniž by byla konfliktní, a nenechá se vtáhnout do her zoufalství nebo dramatu.

Pokud muž nereaguje okamžitě, nevytváří scénáře ani nátlakové zprávy. Věří v sebe a v to, že její přitažlivost nepotřebuje dokazovat neustálou aktivitou. To ji činí výjimečnou a nezapomenutelnou.

TIPY REDAKCE:

- Naučte se číst jeho reakce a podle toho volte tón zpráv.
- Emojis používejte jemně a strategicky – někdy je úsměv víc než text.
- Neřešte okamžitě každý problém přes telefon, některé věci patří do osobní konverzace. ■

10 největších chyb, které ženy dělají při psaní mužům:

1. Posílání příliš mnoha zpráv za sebou, když muž neodpovídá.
2. Příliš rychlé otevírání vážných témat (budoucnost, závazky) po několika schůzkách.
3. Sdílení příliš osobních nebo intimních detailů příliš brzy.
4. Zasílání nadměrného množství nahých či odhalených fotek, které ztrácí kouzlo.
5. Reagování okamžitě na každou zprávu, čímž mizí napětí.
6. Používání pasivně-agresivních tónů, když muž nereaguje podle očekávání.
7. Srovnávání ho s jinými muži nebo připomínání bývalých partnerů.
8. Posílání „testovacích“ zpráv, které zkouší jeho reakce a působí nejistě.
9. Zbytečné drama a přehnané emoce v textové konverzaci.
10. Nechání celé konverzace jen na sobě, zatímco on neprojevuje žádnou aktivitu.

Zářivá pleť začíná správnou péčí – zvenčí i zevnitř



Každá žena touží po pleti, která působí svěže, mladistvě a přirozeně krásně. Jenže čas, stres i vnější vlivy si vybírají svou daň – pokožka ztrácí pevnost, hydrataci a jas. Naštěstí existuje řešení, které spojuje to nejlepší z moderní kosmetiky a přírodní síly: **Hyaluronové sérum** a **Kolagen komplex** od české značky Rosen Pharma.

Hyaluronové sérum – okamžitý lifting a hydratace

Kyselina hyaluronová je známá jako zázrak moderní dermokosmetiky. Dokáže na sebe navázat obrovské množství vody, a tak pleť doslova „napojit“ a vyhladit. Pravidelné používání séra přináší efekt vyhlazenějších jemných vrásek, pružnější pokožky a okamžitého pocitu svěžesti. Je to malý každodenní rituál, který ženám dodává sebevědomí hned po prvním použití.

Kolagen komplex – krása vychází zevnitř

Aby byla péče kompletní, je třeba podpořit pleť i zevnitř. Tablety Kolagen komplex obsahují vyváženou kombinaci kolagenu, kyseliny hyaluronové, zinku, křemíku a selenu. Tyto látky společně přispívají k pevnosti pokožky, zdravým vlasům i nehtům. Zatímco sérum pracuje na povrchu, Kolagen komplex působí zevnitř – a právě díky tomuto duu může být výsledkem pleť, která září vitalitou a krásou.

Proč právě Rosen Pharma?

Protože nabízí kvalitu, na kterou se můžete spolehnout. Produkty jsou vyvinuty s důrazem na účinnost i jemnost, aby se staly každodenním spojencem žen, které si chtějí uchovat mladistvý vzhled, a přitom dbají na zdravý životní styl.

Dopřejte své pleti tu nejlepší kombinaci – Hyaluronové sérum & Kolagen komplex

Spojení vnější i vnitřní péče je klíčem k dlouhodobě krásné a zdravě vypadající pokožce.



Tělo jako kompas

V určitém bodě života začnete vnímat, že vaše tělo s vámi neustále komunikuje. Nejde už jen o fyzické potřeby nebo únavu, ale i o jemnější signály: napětí v břiše, stažený krk, sevřený hrudník. Tělo se stává němým svědkem i poslem toho, co se odehrává hluboko uvnitř vás – často dřív, než si to uvědomíte v hlavě.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

P

rávě ve vztazích má toto tělesné vnímání mimořádný význam. Protože to, co někdy nedokážete vyjádřit slovy, tělo už dávno ví. A někdy volá o pozornost, protože láska, jakou žijete, není v souladu s tím, co skutečně potřebujete.

Tělo jako detektor pravdy

V moderní psychologii je tělesné vnímání důležitou součástí emoční regulace. Somatické prožívání (tedy vnímání tělesných stavů) vám může pomoci rozpoznat vlastní potřeby, spouštěče stresu a neviditelné hranice. Tělo je často rychlejší než mysl – a pokud mu nasloucháte, můžete předcházet vyčerpání, úzkosti nebo dlouhodobé nespokojenosti.

Pokud tedy máte například pocit napětí v žaludku při rozhovoru s partnerem, může to signalizovat, že jsou překračovány vaše hranice. Bolest hlavy po každé hádce může naznačovat, že potlačujete emoce, které by měly být vyjádřeny. Smíšené pocity či prázdnota po sexu zase mohou ukazovat na hlubší odpojení od sebe sama.

Tělo zkrátka nikdy nelže. Když víte, jak mu naslouchat, můžete lépe rozlišit, zda v daném vztahu opravdu kvete vaše autenticita, nebo se jen snažíte přežít.

Tělo jako chrám duše

Z duchovního hlediska je tělo posvátný nástroj, skrze který vaše duše komunikuje s tímto světem. Vztah k tělu odráží vztah k sobě – a vztah k sobě je základem vztahu k druhému.

Mnohé ženy, zvláště po třicítce, se začínají vracet samy k sobě – a tělo se stává branou. Už to není jen nástroj výkonu nebo vzhledu, ale živoucí mapa, kde se zapisuje každá emoce, každé odmítnutí, každá radost i smutek.

V duchovní praxi se tělo často vnímá jako kompas duše. Stažené hrdlo může být znamením, že potlačujete svou pravdu. Napnutá bedra mohou ukazovat na to, že nesete více, než je vaše. A srdce, které se nechce otevřít, vás může varovat před tím, že v daném vztahu ztrácíte samu sebe.

Jak rozpoznat, co vám tělo říká?

1. Zastavte se. Vnímejte dech, napětí, pocity.
2. Zeptete se sama sebe: Co cítím? A kde to cítím v těle?
3. Uvědomte si, kdy se ten pocit opakuje – je to spojené s konkrétními situacemi, lidmi nebo vztahy?
4. Nehodnoťte, jen naslouchajte – tělo nelže, ale ne vždy umí mluvit jasně.

„KAŽDÝ POCIT VE VAŠEM TĚLE JE ZPRÁVOU. PŘESTAŇTE HLEDAT ODPOVĚDI VENKU A RADĚJI SE ZEPTÉJTE SAMA SEBE.“

7 tipů, jak skrze tělo navázat hlubší vztah sama k sobě – a tím i k partnerovi

1. Denně se nalaďte na své tělo.

Ráno nebo večer se v klidu zeptejte sama sebe: Jaký je hlavní pocit jak se dnes cítím? Co dnes mohu udělat pro sebe, abych se ve svém těle cítila skvěle?

2. Pište si tělesný deník.

Zaznamenávejte si pocity v těle v různých situacích – po rozhovoru, hádce, sexu, osamění.

3. Tančete bez cíle.

Pohyb uvolňuje emoce. Zkuste se hýbat tak, jak vás tělo samo vede – bez pravidel.

4. Dotýkejte se sebe s láskou.

Každý jemný dotek je způsob, jak navázat kontakt se sebou a uzdravovat vnitřní napětí.

5. Zeptajte se těla před rozhodnutím.

Cítím se uvolněná a klidná – nebo stažená a sevřená?

6. Dopřejte si masáž nebo vědomý dotek.

Tělo si pamatuje i to, co mysl zapomněla.

7. Nehleďte hned řešení – nejdřív naslouchajte.

Odpověď se často objeví až po chvíli ticha.

Vztah, který vychází z těla, je pravdivější

Po třicítce už žena nechce hrát hry ani se přizpůsobovat za cenu ztráty sama sebe. Tělo je věrný průvodce, který pomáhá udržet kurz. Když se naučíte jeho řeči, stane se vaším kompasem – v lásce, vztazích i ve vlastním nitru. Protože každá skutečná blízkost začíná u toho, jak blízko jste sama sobě. A tělo vám v tom ukazuje cestu – každý den, každým dechem. ■

Voňavý podzim

S příchodem chladnějších dnů se mění nejen šatník a nálada, ale i atmosféra našich domovů. Vzduch je ostřejší, večery delší a ticho hlubší. Je to ideální chvíle zpomalit, zastavit se – a navodit doma vůni, která zahřeje tělo, potěší duši a utiší mysl.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

„KDYŽ VONÍ DOMOV,
UKLIDNÍ SE I DUŠE.“

Hřejivé světlo, které léčí

Svíčky nejsou jen estetickým doplňkem – jsou symbolem přítomnosti, klidu a tepla. Na podzim se k nim přirozeně vracíme jako k rituálu.

Vsadte na přírodní vosky – kokosový, sójový nebo včelí. Neobsahují toxické látky, hoří rovnoměrně a jejich vůně je jemná, ale přirozeně intenzivní.

Oblíbené podzimní esence:

- 🕯 **SANTAL & AMBRA**
hřeje, uzemňuje, je ideální pro večerní relaxaci.
- 🕯 **SKOŘICE & HŘEBÍČEK**
vyvolává vzpomínky na dětství a domov.
- 🕯 **CEDROVÉ DŘEVO**
posiluje vnitřní stabilitu.
- 🕯 **VANILKA & DÝŇ**
podporuje jemnost a ženskost.
- 🕯 **PALO SANTO**
očistná vůně pro meditaci a klid.

TIP REDAKCE:

Umístěte svíčky do skupin po třech. Vždy k sobě dejte různé výšky, ale sjednoťte nádoby, do kterých je vložíte. Vznikne tak útulný designový koutek.

Stálá vůně bez ohně

Skvělým způsobem, jak provonět prostor jemně a kontinuálně, jsou difuzéry. Ať už sáhnete po tyčinkovém difuzéru nebo ultrazvukovém s esenciálními oleji, výsledek je příjemný, decentní a dlouhotrvající.

Harmonické kombinace na podzim:

- 🕯 **BERGAMOT & ŠALVĚJ**
podporuje očistu a rovnováhu.
- 🕯 **LEVANDULE & POMERANČ**
podporuje klidný spánek a pocit bezpečí.
- 🕯 **ROZMARÝN & EUKALYPTUS**
posiluje imunitu, je vhodný do pracovny.
- 🕯 **KADIDLO & MYRHA**
ideální pro chvíle ticha a vnitřní hloubky.

TIP REDAKCE:

Pokud máte difuzér v ložnici, vybírejte jen 100% přírodní esence bez syntetiky. Méně je více.

Pro ženskou duši i vnitřní proměnu

Podzim je čas introspekce, zklidnění a návratu k sobě. A právě vůně vám mohou pomoci vytvořit osobní rituály, které vás ukotví.

Můžete je zapojit při meditaci, psaní deníku, koupeli nebo večerní relaxaci. Vůně se tak stane bránou do vnitřního světa, ke klidu, k ženské síle.

Rituální esence, které léčí:

- 🕯 **YLANG-YLANG**
podporuje ženskou energii, radost a kreativitu.
- 🕯 **NEROLI**
hojí staré emoční rány.
- 🕯 **PAČULI**
uzemňuje, spojuje s tělem.
- 🕯 **RŮŽE**
podporuje jemnost, sebelásku a vděčnost.

TIP REDAKCE:

Nakapejte pár kapek esenciálního oleje do dlaní, promněte je, přiložte ruce k nosu, zavřete oči a třikrát se zhluboka nadechněte. Je to jednoduché, ale účinné.

Když domov voní, voní i život

Vůně nejsou jen dekorace. Jsou nástrojem proměny. Umí uzdravit prostor, proměnit náladu, vrátit vás k sobě. Na podzim, kdy se vše obrací dovnitř, je práce s vůněmi víc než jen estetika – je to forma vědomé péče o duši.

Tak si dovozte zpomalit, zapálit plamínek, provonět večer a být tady a teď – srdcem, tělem i dechem. ■

VZKAZ PRO MUŽE

Mnoho žen dává mužům dostatek času na to, aby se vyrovnali se svými problémy a vyrostli. Jsou trpělivé, shovívavé a vydrží. Často mnohem déle, než by bylo rozumné, protože když žena miluje, dělá to naplno. Věří v potenciál muže, kterého si vybrala. Vidí v něm to dobré, a to i v okamžicích, kdy on sám nevidí důvod k sebereflexi. Neodejde hned, když se objeví komplikace. Zůstává, komunikuje, hledá kompromisy, přizpůsobuje se a bojuje... nejen za něj, ale i za vztah, v který stále věří, že může být společně naplněn. Zůstává, protože má naději. Naději, že se s ním setká na půli cesty. Naději, že se vyvine. Naději, že všechna její investice – čas, energie a láska – přinesou ovoce. Nejen ve slovech, ale i v činech. Protože ženy se nevzdávají lehce. Zejména ne tehdy, když věří v někoho. Jsou připravené jít do hloubky, dokud jim nezevšední víra. Ale když ta naděje začne slábnout, když se každý rozhovor mění v opakování, každý slib končí zklamáním a každé úsilí zůstává bez odezvy, něco v ní se změní. Přestane prosit. Přestane vysvětlovat. Přestane jednat způsobem, který nikdy nebyl opětován. Ne proto, že by přestala milovat, ale proto, že si uvědomí, že péče o sebe sama je klíčová. Láska nemůže růst tam, kde není prostor k rozvoji. Vztahy nemohou fungovat, když jeden partner dává vše, zatímco druhý zůstává pasivní. A bez ohledu na to, jak silná nebo loajální je, nemůže čekat roky, že se muž změní v to, co potřebovala včera. Když se žena rozhodne odejít, není to náhlé rozhodnutí. Je to po mnoha nocích, kdy se cítila osaměle i vedle někoho. Je to po dlouhém období, kdy své potřeby stavěla na poslední místo. Je to poté, co dala šanci za šanci, až se zklamání stalo neúnosným. Neodchází proto, že přestala milovat. Odchází proto, že konečně začala dávat větší prostor sobě. Protože si uvědomila, že jediná věc, která stojí mezi ní a jejím snem, je vůle zkusit to a víra, že je to možné.



NICHE PARFUM No. 3

Helen Bedrnova

helenabedrnova.com

podzimní glamour

Nadechněte podzimní nostalgii, v jejímž světle si dovolte žít příběh dávno zapomenuté lásky, a staňte se alespoň ve svých představách femme fatale okázalých večírků, plesů nebo operních představení. Popuste uzdu své fantazii a sněte svůj sen o okamžiku, ve kterém budete neodolatelná. Neodolatelná v nádherných šatech. Představte si, že obléknete některý model z podzimní glamour série a s ním i smyslnou průhlednost, rafinovanou uvolněnost nebo aristokratickou lehkost. Nemusíte zůstat jen u svůdných představ, protože tyhle modely si můžete na některou z vašich vysněných společenských příležitostí zapůjčit. Vítejte ve světě, kde je možné připomenout si dar, kterým není nic jiného než vaše jedinečná krása zahalená i odhalená v šatech, které skrývají tajemství. Tajemství od včerejška do zítřka. Tajemství vašeho splněného snu.



Pouzdrové minišaty zdobené třpytivými kamínky, které jako by odrážely dopadající světlo křišťalového lustru. Mikro třpyt jako světlo lustrů. Čistá linie ozvláštěná nadýchanou rozevlátou organzovou sukní jako důkaz, že skrytá zdrženlivost může naopak působit jako dechberoucí okázalost.



Průsvitné plizé se vznášejí jako opona mezi áriemi. Silueta připomíná střídmost, ale zároveň nechává pohyb, aby rozehrál hru na povrchu. Šaty působí jako zlehčená elegancie přepsaná do smyslné průhlednosti.



Stříbrný top, který s aristokratickou lehkostí ovládá taftovou sukni lehce se vznášející a připomínající šepot místo křiku, diskrétnost ze staré školy.



Stříbrné minišaty jiskří plesovým třpytem, a přitom si zachovávají majestátní důstojnost. Jako by se minulost dávných časů proměnila v moderní současnost.



Splývavé šaty jako tekoucí proud temné hladiny, pŕlnoční lesk se šperkovým zdobením živŕtku připomínající výlet do operní lóže.

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

FOTO: Věra Vernerová • **MODELKY:** Yulia Korenkova, Karolína Nováková • **MAKE-UP A HAIR STYLING:** Markéta Feigel



Závoj plizovaného šifónu se vznášá nad přiléhavou spodničkou. Šaty zdobené vlající mašlí jako připomenutí daru, kterým není nic jiného než krása ženy. Asymetrická linie šatŕ vyzývající k pohybu v radosti a uvolnění.

1000 Kč KUPON



NEINVAZIVNÍ OMLAZENÍ SE SLEVOU

Využijte voucher na slevu 1000 Kč na neinvazivní procedury v Petra Clinic. Dopřejte sobě nebo svým blízkým profesionální péči, viditelné výsledky a pocit sebevědomí.

www.petraclinic.cz

10% KUPON



ČESKÉ KLENOTNICTVÍ SILVEGO

Slevový kupón FASHION10 na všechny šperky – ze zlata, stříbra, oceli i na ty s drahokamy a diamanty. Platnost kuponu do 31. 12. 2025.

www.silvego.cz

10% KUPON



ČESKÉ KLENOTNICTVÍ SILVEGO

Slevový kupón FASHION10 na všechny šperky – ze zlata, stříbra, oceli i na ty s drahokamy a diamanty. Platnost kuponu do 31. 12. 2025.

www.silvego.cz

ZOOM TIP



LAVYL NOSE, 100% PŘÍRODNÍ

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

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



PÁNSKÁ SADA PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Podpořte růst silných a hustých vlasů s balíčkem 2× 250 ml šamponu Growth Activator a tonika Advanced Root Care, **1600 Kč**.

www.mgcream.com



100% přírodní řešení potlačení fyziologických a psychologických symptomů premenstruačního syndromu (PMS).



www.biologica.store

INZERCE

Kia EV4:

inovativní elektrovůz



www.kia.cz

Nová elektrická **Kia EV4**, založená na speciální platformě E-GMP, přijíždí ve dvou karosářských verzích – hatchback a fastback. Elektromobil pro běžný život klade důraz na praktičnost v každém ohledu. Základní model má akumulátor o kapacitě 58,3 kWh s dojezdem až 410 km, Pro náročnější je k dispozici s vyšší kapacitou 81,4 kWh s dojezdem až 625 km. Oba akumulátory lze dobít z 10 % na 80 % přibližně za půl hodiny. Ve výbavě nechybí ani technologie V2L a V2G, kdy auto může napájet spotřebiče nebo vracet elektřinu do sítě.

Pohodlné dobíjení zajišťuje funkce Plug & Charge a dobíjecí služba Kia Charge, která nabízí přístup k téměř milionu dobíjecích bodů ve 27 evropských zemích prostřednictvím jediného účtu, z toho více než 5600 dobíjecích bodů v České republice.

Kia klade velký důraz také na chytré bezpečnostní asistenty. Už v základní výbavě nabízí například asistenta pro jízdu na dálnici 2.0 s podporou změny jízdního pruhu, varování před čelní srážkou 2.0 s detekcí křížení provozu nebo asistenta pro sledování křížení provozu za vozidlem s nouzovým brzděním. Komfort zajišťuje technologie rekuperačního brzdění, kterou umožňuje variabilní systém „iPedal 3.0“. Ten nabízí bezproblémovou jízdu pouze s jedním pedálem, a to i při couvání.

ZOOM TIP



PRO PERFEKTNĚ ODLÍČENOU PLEŤ

Pečlivě odlíčená a dostatečně vyčištěná pleť je základem skincare. V cenově zvýhodněné odlíčovací sadě od značky SAIN® najdete odlíčovač očního make-upu, čistící mléko a zklidňující a hydratační pleťové tonikum.

www.mujsain.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

ZOOM TIP



KOLEKCE AVA OD ZNAČKY LOEE

Kolekce navržená designérem Petrem Novaguem svým otevřeným tvarem symbolizuje oslavu svobody. Navštivte LOEE butik v Široké ulici na Praze 1 a potěšte své smysly nejen tímto unikátním klenotem.

www.loee.cz

ZOOM TIP



ROBERTO CAVALLI SERPENTINE

Hluboce smyslná, dřevitě orientální vůně nabízející výjimečný zážitek plný hýčkání. U 100ml varianty lze hadí ozdobu odejmout a nosit jako stylový náramek, **3080 Kč**.

www.gdist.cz

ZOOM TIP



KIA EV4

Dojezd až 625 km (fastback až 633 km), technologie, která umožňuje rychlé dobíjení z 10 % na 80 % za přibližně půlhodinu, vysoká úroveň výbavy. To je inovativní, designový a všestranný elektromobil Kia EV4, vyrobený v Evropě. V nabídce ve verzích fastback i hatchback, **od 939 980 Kč**.

www.kia.cz

ZOOM TIP



BIOKLIMATICKÁ PERGOLA ARTOSI

Pergola s inovativním a čistým designem Isotra. Základní rozměry výrobku šíře 4,5 m a výsuvu až 7 m splňují přísné nároky na současný uživatelský komfort. Do pergoly je možné integrovat stínící prvky a LED osvětlení.

www.isotra.cz

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

ZOOM TIP



EXYOL SC, 100% PŘÍRODNÍ

Obsahuje kmenové buňky, které pomocí nano-technologie přepravuje i do nehlubších vrstev pokožky. Silně regeneruje pokožku.
www.lavycosmetics.com.

ZOOM TIP



LAVYL 32, 100% PŘÍRODNÍ

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

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 zdraví vlasů – od kořínků po konečky, **1600 Kč**.
www.mgcream.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



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 skříňe.
www.mydlia.cz.

ZOOM TIP



DIAMOND YACCA DOCTOR SOVA® 280CPS

Saponinový doplněk stravy, který obsahuje 100 % přírodních saponinů z palmy Yucca Shidigera. Diamant mezi doplňky stravy, **2495 Kč**.
www.doktorsova.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



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. 11. 2025. První předplacené číslo obdržíte v prosinci 2025.

IG/fashion_zoom_magazine_



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

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