

FASHION

ZOOM

LÉTO
2024

POWER
of LOVE

STYLING

10 TIPŮ,
JAK SI PŘIVOLAT
HOJNOST

99 Kč





PETRA CLINIC

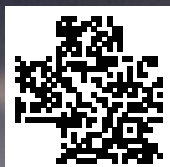
PETRA ŘEHOŘKOVÁ

- ODSTRANĚNÍ TETOVÁNÍ / TATTOO REMOVAL
- NEINVAZIVNÍ HUBNUTÍ / NON-INVASIVE FAT REMOVAL
- LÉČBA AKNÉ A ROSACEI / TREATMENT OF ACNE AND ROSACEA
- REDUKCE OCHLUPENÍ LASEREM / LASER HAIR REMOVAL
- MONITORING CHRÁPÁNÍ A LASEROVÁ REDUKCE CHRÁPÁNÍ
SNORING MONITORING AND LASER SNORING TREATMENT
- ORDINACE PSYCHOLOGA / PSYCHOLOGIST'S OFFICE

ZDRAVÍ A KRÁSA DÍKY PETRA CLINIC
HEALTH AND BEAUTY THANKS TO PETRA CLINIC

KLINIKA LASEROVÉ A ESTETICKÉ MEDICÍNY
CLINIC OF LASER AND AESTHETIC MEDICINE

www.petraclinic.cz



EDITORIAL



Milé čtenářky,

s radostí vás vítám u prvního vydání našeho nového luxusního časopisu Fashion Zoom, věnovaného módě, kráse, stylu a designu. Fashion Zoom není jen o tom, jak vypadat krásně na povrchu, ale také o tom, jak se cítit krásně sama uvnitř sebe a najít harmonii ve svém životě.

Móda je pro nás mnohem víc než jen oblečení. Je to způsob, jakým vyjadřujeme svou jedinečnost a autenticitu. Jak kdysi řekla slavná módní návrhářka Coco Chanel: „Móda není jen záležitostí oblečení. Móda je ve vzduchu, přináší ji vítr. Člověk ji cítí, předjímá ji, dýchá ji.“ Můžete se tak těšit na nejnovější trendy, které vás povedou k tomu, abyste objevily vlastní jedinečný styl, rezonující s vaším vnitřním světem.

Naše stránky jsou také plné citátů a myšlenek, které vás budou inspirovat na vaší životní cestě. Chceme, aby Fashion Zoom pro vás byl nejen zdrojem inspirace, ale také místem, kde najdete podporu a povzbuzení.

Děkuji vám, že jste se rozhodly stát součástí sebevědomých a úspěšných žen, které vědí, co chtějí.

Těším se na společnou cestu plnou objevů, krásy a radosti.

Jana Militká
šéfredaktorka

FASHION ZOOM

ŠÉFREDAKTORKA
Jana Militká

MÓDNÍ EDITORKA
Helena Bedrnová

STYLING Adam Josef Poláček
FOTOPRODUKCE Věra Vernerová
PRODUKCE Dana Škodová
ART DIRECTOR Petr Bartoň
JAZYKOVÁ REDAKTORKA Jana Micková
INZERCE Iveta Pařížská
 Michaela Valdhansová
MARKETING Věra Hrdličková

VYDAVATEL
VH Production s.r.o.
Spálená 21, 101 00 Praha 1
www.helenabedrnova.com
f [helenabedrnova.cz](https://www.facebook.com/helenabedrnova.cz)



TITULNÍ STRANA:
Foto: Věra Vernerová
Modelka: Marli Libucha
@marlilibucha
Make-up a hair styling:
Mauro D. Hernan
@maurodhernanmakeup
Styling: Helena Bedrnová

„VŠE, CO K VÁM KAŽDÝ DEN V ŽIVOTĚ PŘICHÁZÍ, JE DAR. DAR SOUVISÍ S HOJNOSTÍ. A TAJEMSTVÍ TOHO, ABY VÁS ŽIVOT PROSTŘEDNICTVÍM NĚKoho NEBO NĚČEHO OBDARoval, ZNAMENÁ VIDĚT TEN DAR A UMĚT HO PŘIJMOUT.“

NEJVĚTŠÍ
INSPIRACÍ
JE PRO
MNE

ŽIVOT

Helena Bedrnová mění svět módy svým osobitým přístupem a jedinečným stylem. Její výjimečná kreativita a vášně pro módu se promítají do každého kousku oblečení, který navrhuje. Helena není ale pouze návrhářka, je také empatická průvodkyně a mentorka, která svým klientům pomáhá objevit individuální styl a rozvíjet tak jejich sebevědomí.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Jsi žena mnoha profesí - módní návrhářka, stylistka, konzultantka, školitelka a terapeutka. Která z těchto profesí je ti nejbližší?

Všechny mé profese mají společného jmenovatele a tím je tvoření. Miluju tvoření, a tak je úplně jedno, kde se zrovna nacházím, jestli v ateliéru mezi látkami a tvořím nové šaty, nebo poslouchám příběhy účastníků školení a společně pak rozvíjíme myšlenky, které nám přicházejí a tím společně tvoříme nový pohled na život.

Podle jakých kritérií si vybíráš pro své kolekce materiály?

U módy, oblečení, stylu nebo tvoření image jde vždy o to, co vidíte a jaký z toho máte pocit. A přesně to rozhoduje i při výběru látek, které si pro svou tvorbu vybírám. Látky, které mne zaujmou svým povrchem, vzhledem, jínakostí, těch se dotýkám a představuji si, jaké to bude, až z nich vytvoříme šaty a žena si je oblékne a bude se jich dotýkat a ony se budou vlnit kolem jejího těla. Aby pohled a dotek byl jedinečný.

Čemu se v současné době věnuješ?

Momentálně mám před sebou kupičku vzorků látek, ze kterých budu v následujících dnech tvořit novou podzimní a zimní kolekci.

Kromě autorské kolekce ale své modely vytváříš i na zakázku...

Ze všeho nejvíc mě při tvoření oděvů baví vývoj, tedy nové návrhy a nápady, ze kterých vznikají nové modely.



Jsem šťastná za to, že se mi podařilo pro mou práci sestavit malý, ale vysoce kvalitní tým, který mi umožňuje obrovskou flexibilitu ohledně uvádění nových modelů na trh. V minulosti to byly měsíce, než můj návrh doputoval do butiků. A teď je to tak, že je to otázka týdne. Proto autorskou kolekci na určitou sezónu pak v průběhu sezóny neustále doplňujeme o novinky, které za pochodu tvoříme. Tenhle styl práce mi vyhovuje nejvíce. Dokážu být v tomto systému hodně efektivní. Tím, že jsme malý tým, dokážeme jednotlivé modely upravovat podle přání zákazníků. U modelů můžeme změnit materiál, barvu, velikost, proporce nebo délku. To je pro naše zákazníky skvělé, protože si tak u nás mohou objednat kousky do svého šatníku přesně podle svého přání.

Na co se klientky mohou u tebe těšit?

Zákaznicím nabízíme v Galerii v Praze ve Spálené ulici 21 zážitkový způsob obsluhy a poradenství při budování a doplňování stylového a funkčního šatníku. Zároveň poskytujeme služby nadstavbového koučinku, který může být zaměřený jak na oblast oblékání a stylu, tak také ale jako součást image osobnosti člověka, a to v zaměření

na oblast osobního rozvoje. Zákaznice u nás mohou využívat také originální moderní formy nákupu v různých programech, jako například v programu Re-JOY, ve kterém si mohou okoukané, obnošené nebo nepotřebné oděvy vyměnit za poukázky, které pak mohou využít jako součást investice do svých nových nákupů.

V Galerii jsem zahlédla i kolekci niche parfémů...

Vůně vnímám jako osobní autogram a neviditelné fluidum každé ženy. Parfém totiž zahálí tajemstvím každý váš příchod a nepřestane vás tajemně připomínat ještě dlouho poté, co jste odešla. Proto jsem vytvořila pro ženy luxusní kolekci niche parfémů GOLD a BLACK. Nabízíme v Galerii už 9 originálních vůní, z nichž každá obsahuje vysoký podíl vzácných vonných složek a je tak unikátní a jedinečná.

Co považuješ za svůj současný největší úspěch?

Nedávno jsem obdržela pozvánku pro setkání designérů na Pražském hradě od naší první dámy, paní Evy Pavlové. Byl to nádherný zážitek a pro mě úžasný pocit z toho, že jsem mohla oblékat jednu z nejúžasnějších žen, jakou jsem měla tu čest poznat osobně, a tou je naše první dáma, paní Eva.

Kdo nebo co je tvojí největší inspirací?

Největší inspirací je pro mě současný život, který žijeme. Dívám se kolem sebe a nacházím střípky, které se mi pak jako mozaika poskládají a vznikne nový nápad, nová vize a já to nejdříve s údivem a nadšením pozoruji a pak té vizi vdechnu v ateliéru nový život. Tak nějak s lehkostí vznikají všechny mé modely. Zázrak přes noc, který trval spoustu let, než jsem se k němu dopracovala.

Jak vnímáš oblečení jako takové?

Šaty jsou jen prostředek k tomu, abyste získali to, po čem toužíte. To, po čem ve skutečnosti toužíte, nejsou šaty. Jsou to skvělé pocity. Pokud vám šaty přinesly některý ze skvělých pocitů, pak splnily svůj účel.

Tvoje oblíbené motto?

„Je lépe otevírat cestu skryté záři uvnitř nás než přivolat světlo, o kterém si myslíme, že je venku.“ ■



DE-LUXE No. 4 HOME FRAGRANCE

Helen Bedrnova

helenabedrnova.com

POWER *of* LOVE

Vykročte s láskou
za láskou
v designových
svatebních šatech
z dílny módní
návrhářky
Heleny Bedrnové.



„SÍLA PAPRSKŮ
DOPADAJÍCÍHO SLUNCE.
SVĚTLO, KTERÉ ROZPOUŠTÍ TMU.
TO JE SÍLA LÁSKY.“

FOTO: Věra Vernerová ■ MODELKA: Yulia Korenkova





„DUŠE ŽENY JE JAKO SVĚTLO,
KTERÉ PROZAŘUJE JEJÍ VNĚJŠÍ KRÁSU
A ČINÍ JI NEZAPOMENUTELNOU.“





Info o ceně v Galerii Heleny Bedrnové, Spálená 21, Praha 1



„KRÁSA ŽENSKÉHO TĚLA JE JAKO JEMNÁ MALBA, KDE KAŽDÝ DETAIL A KŘIVKA PŘISPÍVAJÍ K DOKONALÉMU CELKU.“



„MANŽELSTVÍ JE MAGICKÝ KOKTEJL LÁSKY, DŮVĚRNÉHO PŘÁTELSTVÍ, VÁŠNIVÉ SMYSLNOSTI A VZÁJEMNÉ ÚCTY.“



STYLING: Helena Bedrnová ■ KABELKY: Tirza Verrips

JAK VYBRAT TY NEJ... SVATEBNÍ ŠATY

Svatba je pro každou nevěstu jedinečná, originální, jiná. A tak svatební šaty můžete vybírat podle mnoha kritérií. Třeba podle stylu, ve kterém se rozhodnete svatbu uspořádat. Nebo podle originálního místa, které si pro svatbu určíte. I na pláži ale můžete mít šaty s vlečkou a stejně tak můžete mít třeba tričko s vrstvenou bohatou sukní a teniskami. Záleží jen na vaší osobnosti, na tom, jak svatbu vnímáte.

Text: HELENA BEDRNOVÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ



Naslouchejte svým pocitům

Pro někoho může být svatba posvátná, vážená událost. Ale pro druhého třeba zážitek, který má být především o vyjádření láskyplných emocí a šaty v něm nehrají hlavní roli. Chcete poznat, které šaty jsou ty pravé pro vás? Dejte na svůj pocit. Protože to, jak se budete v šatech cítit, rozhodne o tom, jestli budete okouzlující, zajímavá, krásná, jedinečná nebo sexy.

Pamatujte si, že to, co cítíte, i vyzářujete

Věřte tomu, že jste nádherná, a vaše okolí o tom ani na vteřinu nebude pochybovat. Vyberte si šaty, ve kterých se budete cítit jako filmová hvězda, a vsadte se, že si vás s ní budou plést. Je to jen na vás, které vyberete. Co na tom, že vaší nejlepší kámošce, mamince nebo nastávající tchyni by se líbily úplně jiné než vám? Nenechte se zmást a vyberte ty, které odpovídají vašemu typu osobnosti.

Šaty by měly ladit s vaší osobností

Jste ráda středem pozornosti? Pořídte si sexy přiléhavé šaty, třeba v okázale rudé barvě. Nikdy jste nebyla sexy typ, ale zato máte romantickou duši? Pak je svatba přesně ta příležitost, kdy si konečně můžete splnit svůj princeznovský sen. Oblékněte dechberoucí šaty bohatě zdobené výšivkami, perlami nebo blyštivými kamínky s několika nadýchanými spodničkami. V těchto šatech dotančíte k oltáři jako romantická víla z pohádky. ■

TOUHA DESIRE

Letní kolekce
módní návrhářky
Heleny Bedrnové
ve vás probudí
touhu a dotkne se
vašich snů.

Heleny Bedrnové



„TOUHA, STEJNĚ
JAKO NADĚJE,
NEUMÍRÁ POSLEDNÍ,
TOUHA, STEJNĚ
JAKO NADĚJE,
JE NESMRTELNÁ.“



„KDYŽ
TOUŽÍME,
SNÍME O TOM,
CO SI
PŘEJEME.“

Společně s létem objevte
sen, který nosíte uvnitř
sebe, a užijte si ženskost,
lásku, rozmarnost, péči,
pozornost, radost, čas pro
sebe, laskavost a hojnost
na všech úrovních.





RITUÁLY KRÁSY Petry Řehořkové

Petro, platí pro vás rčení o kobyle, která chodí bosa?

Já doufám, že ne! Snažím se o sebe starat, péče o vzhled byla vždy mým koníčkem. Od školních let jsem chtěla studovat všechny možné metody omlazování, hubnutí, wellness, beauty a navození psychické pohody.

Veškeré metody, které mě zajímají nebo které na klinice nabízíme, zkusím na sobě. Jednou dvakrát do roka si dopřeji danou proceduru, vždy podle toho, co potřebuji nejvíc. Ale přiznám se, že nejsem moc precizní, co se týče doporučeného počtu opakování.

Co děláte, když se chcete vyložené hýčkat?

Jezdím do Líbeznic na thajskou masáž. Nemám moc ráda klasickou tvrdou, dávám přednost olejové. Masáže mě baví všeobecně, v poslední době jsem chodila asi jednou týdně. Musí trvat aspoň hodinu a půl až dvě, abych si je opravdu užila.

Prozradíte nám svůj tajný zkrášlovací fígl?

Samozřejmě. Když vidím, že pleť je povadlá, zajdu na speciální rituál, který mi pleť zhutní, zvedne kontury a nádherně prokrví. Efekt vydrží několik měsíců. Říkám tomu „chňapkavý“ rituál. Doma si dávám speciální černou masku od Neuvia. Nanesu a nechám ji klidně celý den, když jsem doma, můžu u toho dokonce uklízet nebo pracovat na zahradě. Pleť dokonale vyčistí, dávám ji i svým dětem. Skvělá je také Medik8 Natural Clay Mask. Odstraňuje nečistoty, redukuje přebytečnou mastnotu a působí jako prevence ucpávání pórtů a stárnutí pleti. Kromě přírodního jíl obsahuje i vitamin E.

Petra Řehořková, zakladatelka Kliniky estetické a laserové medicíny, dlouhodobě patří k vyhledávaným odbornicím v oblasti estetické péče a tvarování problematických partií lidského těla bez nutnosti chirurgických zákroků. Od roku 2018 je soudním znalcem v oblasti kosmetických služeb.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Máte svůj oblíbený parfém?

Ano, Baccarat Rouge 540. Jsem mu věrná už tak šest let, dokonce nabízíme vlastní parfémovanou vodu Air by Petra Clinic, která je právě na jeho bázi. Jde primárně o interiérovou vůni, používám ji na závěsy, na povlečení, dokonce i do pračky nebo při žehlení nakapu pár kapek do napařovací žehličky a krásně mi to provoní prádlo. Ale provoním si klidně i oblečení jako s běžným parfémem. Jedině na vlasy doporučuji jiný, pro ně přímo určený parfém, protože přípravek s alkoholem by je mohl vysušovat.

Jaké chyby podle vás nejčastěji děláme při výběru kosmetických produktů?

U nás na klinice klientům diagnostikujeme pleť pomocí speciální observatoře. Zjistíme mimo jiné to, jestli používají vhodnou kosmetiku. Důsledkem chyb v péči je často přesušená pokožka.

Také je zcela zbytečné mít koupelnu plnou různých přípravků. Věřte mi, stačí obyčejná voda a tři výrobky, ale opravdu účinné a „na míru“ konkrétní pleti na základě konzultace s odborníkem.

Co se týče produktů na rty, největší chybou je spoléhat se na obyčejné balzámy a tzv. jelení loje. Na rtech se často jen zdrcnou a odvedou vlhkost. Nejlepší jsou tyčinky s kolagenem nebo s příměsí kyseliny hyaluronové. Od Medik8 mám vyzkoušené produkty SAL29 Perfect Lips a Mutiny. Za ty dám ruku do ohně. Můžete je použít pod i na rtěnku.

Plnějších rtů pak docílíme pomocí výplní, nicméně ta se aplikuje do retní kapsy, tím pádem je nutné rty hydratovat zároveň i na povrchu, a k tomu jsou tyčinky naprosto perfektní.

Jaké procedury byste nám doporučila v tomto období?

Rázovou vlnu v kombinaci s radiofrekvencí. Budete se cítit lehčí, odvodněná, kůže se napne, tělo se začne formovat – zkrátka ideální příprava do plavek. Na obličej bych poradila zhutňovací rituály a laserový peeling. Ráda bych zdůraznila, že sebelepší procedura nebude úplně fungovat bez kvalitní domácí péče.

A co epilace? Není v létě na odstranění nežádoucích chloupků už pozdě?

Já se epiluji celý rok. Užívám vitaminy na vlasy, kůži a nehty, piji tekutý kolagen, užívám kyselinu hyaluronovou v tabletách, což má kromě kýženého efektu i nežádoucí účinek – růst chloupků. Jednou za měsíc si laserem epiluji horní ret a bradu. V létě je po zákroku potřeba dát pozor na přímé slunce a mazat se vysokým faktorem, také výběr laseru je pro toto období klíčový. Podpaží a třísla jsou v tomto ohledu bez problému. ■

Pět tipů pro krásu Petry Řehořkové

1 Spánek

Spánek v absolutní tmě a vyvětrané místnosti, ve volném prádle a jemném povlečení. Osobně potřebuji spát od desíti do pěti hodin, tohoto režimu se držím i o víkend. Každý to má trochu jinak, nejdůležitější je pravidelnost.

2 Pitný režim

Doporučuji vypít ráno vodu s vymačkanou půlkou citronu, tím si doplníte současně i vitamin C. V létě studenou, v zimě teplou.

3 Striktně vynechte alkohol a slazené nápoje

Obojí je na obličej i na těle hrozně znát, zejména v podobě otoků. Sklenička vína, energetické nápoje, pivo včetně těch ovocných, to vše se časem negativně projeví na vzhledu. Jinak co se cukru obecně týče, občas si ráno pochutnat na nějaké sladkosti, na tom nevidím nic špatného. Také si s chutí dám dort nebo koblížek.

4 Pohyb

Asi nejdůležitější pravidlo pro fyzickou i psychickou kondici. Nemusíte se honit ve fitku jako třeba já kdysi, když jsem cvičila dvacet let ve vlastním fitku třeba pětkrát denně spinning. K ničemu to nevedlo. Upřímně, lepší postavu mám teď, kdy pravidelně chodím na procházky, doma si zacvičím 20 minut pilates a zaplavu si ve studeném bazénu. Celkově se cítím mnohem lépe. Takže místo sklenky vína s kamarádkami si naordinujte půl hodiny jógy v obýváku, k tomu si dejte mátový nebo meduňkový čaj, a máte vystaráno.

5 Mějte se ráda, nesnažte se dosáhnout nereálných cílů

Přiblížím to na svém případu. Víím, že mám od přírody širší hrudník a záda, a tak jsem se zkrátka smířila s tím, že drobná víla ze mě nikdy nebude. Případné nedostatky jsem se naučila řešit stříhem oblečení. Každá jsme jiná a každá jsme jinak krásná. A většina nedokonalostí, které nás někdy trápí, je stejně jen v našich hlavách.



„LÁSKA DOKÁŽE TĚLO JAKÉKOLI ŽENY PROMĚNIT NA SAMETOVÉ HEDVÁBÍ S JEMNÝM OBLAKEM NĚHY A KRÁSY.“

Hubněte S LÁSKOU

To, jaký máte styl, jaké máte zdraví a kolik máte kil, je výsledek vašeho myšlení. Myšlení, kterým to všechno začíná.

Text: HELENA BEDRNOVÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Když jsem byla malá holka, byla jsem hubená, jak by řekla moje babička, „jako lunt“. Dlouhá léta jsem byla štíhlá a milovala jsem své vitální tělo. Když se ale moje tělo posunulo do kategorie dříve narozené, přišly změny.

Můj organismus reagoval tím, že si nabíral jeden batoh za druhým. Měl o mě strach, a tak jeho boj o přežití vypadal jako sbírka všeho, co jsem snědla. Choval se jako Skrblík ve stylu „nechám si všechno a nepustím nic“.

Výsledkem bylo, že jsem nosila spoustu batohů na svém těle, a ne a ne je odložit. Na každé mé nástěnce snů se objevovaly výstřižky z reklam a časopisů s nádhernými štíhlými těly. Ale moje tělo si dávalo na čas. Neodpovídalo mi na žádné moje pobídky. Vyzkoušela jsem snad úplně všechno, a přesto to bylo jako hra s jojem. Pár kil Skrblík pustil a hned si je vzápětí zase nahamtal zpět.

Až jsem se jednoho dne probudila a řekla si „dost!“ Už žádné těšinské koblížky, čokoláda na pohodu a zajíst smutek pořádnou porcí úžasného jídla! Od dnešního dne v mém těle přebírám velení! Já jsem pánem svého těla a moje tělo mě bude odteď poslouchat! Toto zásadní rozhodnutí úplně změnilo můj životní styl.

Moje tělo se s radostí a s láskou přidalo. Krmila jsem ho se stejnou láskou jen skvělými a kvalitními potravinami. Vyživovala jsem ho místo toho, abych ho plnila. Dopřála jsem mu vydatný spánek, akční chůzi 4 kilometry skoro každý den a dlouhý každodenní půst, aby se čistilo. Pak



jsem mu dávala přesně to, co potřebovalo: spoustu vitamínů, zeleniny a bílkovin.

Ovoce, přestože ho miluji, jsem zařadila jen v malých porcích a vždy jen dopoledne. Z jídelníčku jsem vyřadila mouku a cukr. Pocity hladu, které jsem měla zpočátku, jsem překlenula vysoce kalorickými, ale výživnými ořechy. A světe div se, sem tam ořech mě doprovodil až k mému vysněnému štíhlému tělu.

Takže nezapomeňte, při hubnutí s láskou je klíčové, jak se k sobě chováte a jaké myšlenky přijímáte. Buďte k sobě laskaví, milujte se a vaše tělo vám to vrátí.

P. S.: A co, že to teda vlastně je ten lunt? Díky bohu Google ví všechno. Lunt je zastaralý vojenský slang pro zápalnou šňůru, pocházející z německého slova lunte, což v překladu značí právě doutnák. Typicky se jedná o spletený provázek namáčený v dusičnatém roztoku. Pokud tedy říkáme, že je někdo hubený jako lunt, tak jej přirovnáváme k hubenému doutnáku. ■

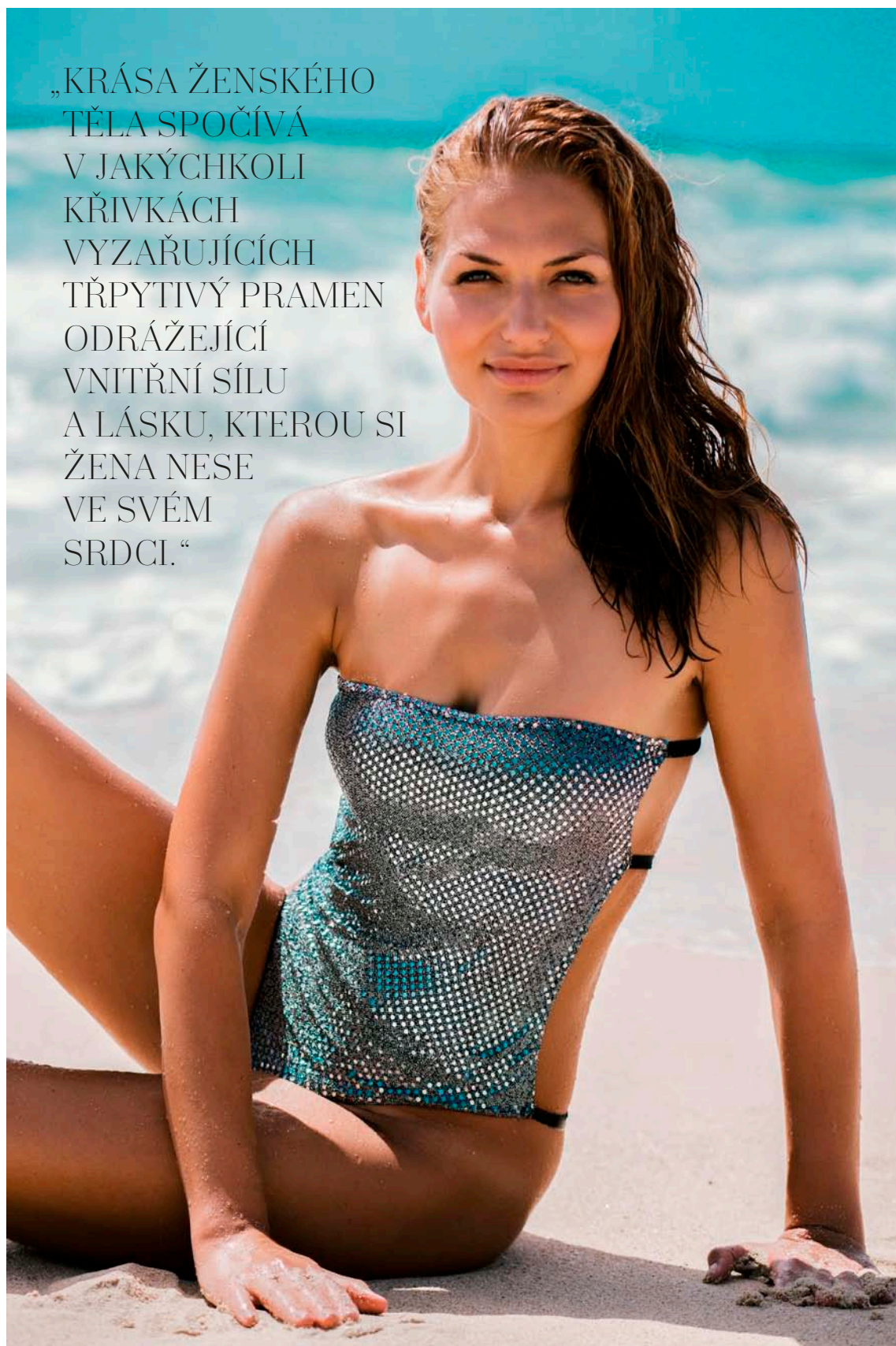
Tip Heleny Bedrnové

VYZKOUŠELA JSEM ZA VÁS

Zhubněte na počkání. Pokud vás čeká dovolená za pár dní a potřebujete se zbavit nežádoucích polštářků nebo madel lásky na svém těle, vyzkoušejte revoluční přístroj Wonder Axon. Ošetření je naprosto komfortní, probíhá vleže na lehátku a trvá 25 minut, během kterých budete mít ošetřeno 6 hlavních tělesných partií. Přístroj nabízí 8 programů, nejoblíbenější jsou programy pro redukci tuku a budování svalů Superwoman, speciální program na celulitidu anebo cvičení na posílení pánevního dna.

Více informací na www.wonder-technology.cz.

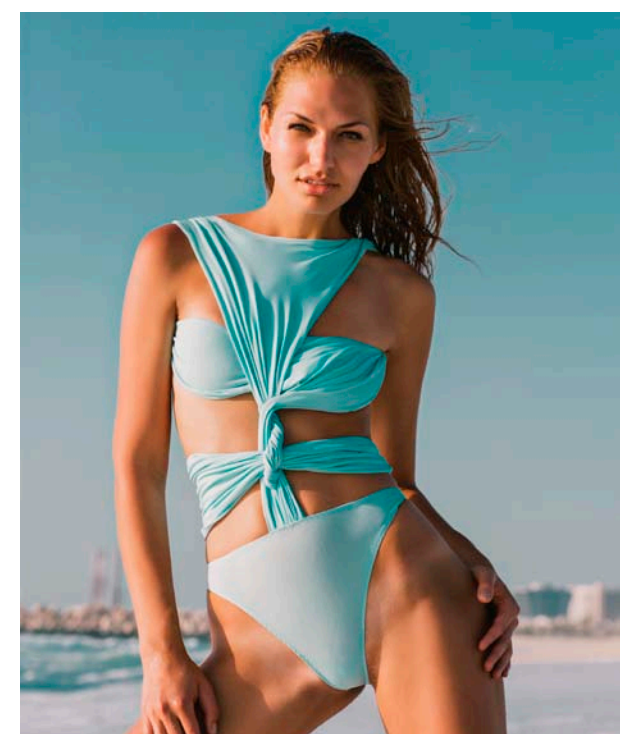
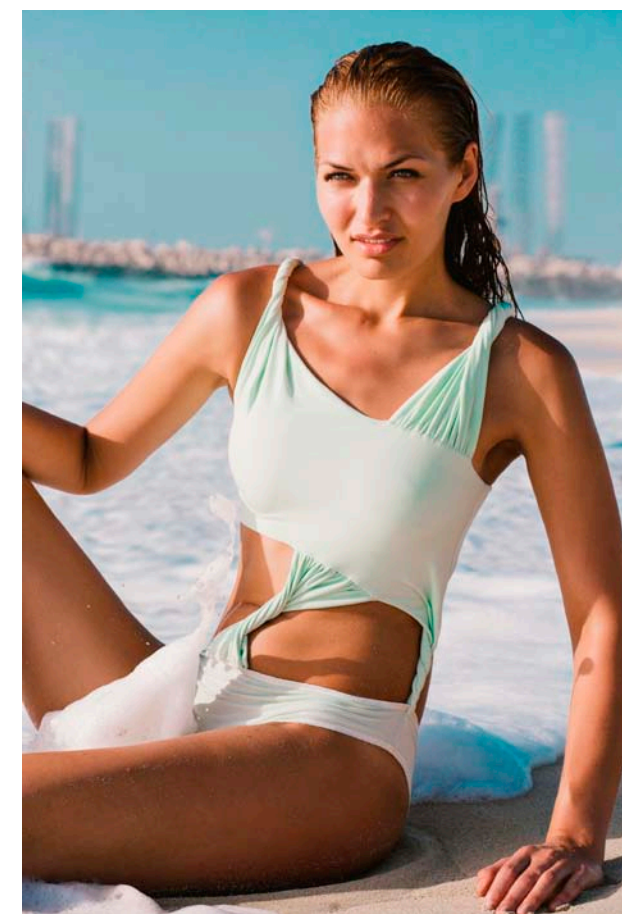
„KRÁSA ŽENSKÉHO
TĚLA SPOČÍVÁ
V JAKÝCHKOLI
KŘIVKÁCH
VYZAŘUJÍCÍCH
TŘPYTIVÝ PRAMEN
ODRÁŽEJÍCÍ
VNITŘNÍ SÍLU
A LÁSKU, KTEROU SI
ŽENA NESE
VE SVÉM
SRDCI.“



S TAŇTE SE BOHYNÍ LÉTA

V odlesku hladiny moře
a v osvěžujícím vlnění mořských
vln vstupte do nové sezóny
s originálními plavkami z dílny
renomované módní návrhářky
Heleny Bedrnové.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ



Současné trendy plážové módy přinášejí do každodenního života nejen radost, ale i sebevědomí a sex-appeal. Plavky jsou vytvořeny z vysoce kvalitních materiálů, které perfektně kopírují vaše křivky, něžně vás pohladí a zdůrazní jen ty partie, kterými se můžete pyšnit.

Držte krok s módou a pořiďte si horké novinky. Plavky s metalickými efekty ve stříbrné, zlaté či měděné barvě vám dodají neodolatelný lesk a přitáhnou pozornost na každé pláži. Pokud dáváte přednost jemnějším tónům, nechte se oslnit pastelovými odstíny, jako je lahodná máťová nebo hluboká tyrkysová, která evokuje klidné mořské hlubiny.

Extravagantní střihy plavek podtrhnou vaši jedinečnost a dodají vám punc originality. Praktickou výhodou designových plavek je možnost doplnit je pareem ze stejného materiálu, které snadno proměníte v elegantní šaty pro večerní posezení u koktejlu.

Nezapomeňte si k plavkám pořídit i několik párů střevíčků na vysokých podpatcích, které vám zaručí půvabnou siluetu a dodají vám sebejistotu na každém kroku.

Vyčtete do léta s jemným, radostným a zářivým stylem, protože letošní sezóna je plná avantgardní elegance a nekonečných možností. ■



CO

JDE Z ČLOVĚKA ZEVNITŘ, SE KOPÍRUJE DO JEHO TVÁŘE

Když se řekne životní poslání, každému z nás se vybaví něco jiného. Jolanu Oertlovou její poslání zavedlo do služeb celní deklarace. Rozhovor s touto neobyčejnou ženou mi ukázal, jak moc důležité je zachovat si lidskost, úctu a pokoru. A to obzvláště v době, kdy se zdá, že se tyto vlastnosti z našich životů vytrácejí.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Jolano, jak byste popsala sama sebe?

Jsem velmi cílevědomá, pravdivá, opravdová, pracovitá s orientací na výsledky. Jsem velmi samostatná, miluji určitou svobodu a nesnesu nad sebou žádné šéfy. Stačí, že jsem sama sobě dost tvrdým šéfem. Vyžaduji vysoké výsledky a nespokojím se s jakoukoliv povrchní prací. Potřebuji hloubku, opravdovost a skutečnost. Obdivuji stará historická vozidla, která velmi ráda řídím, když mám možnost, obdivuji architekturu, východní medicínu, psychologii a krásnou módu. Nikdy nikoho nevyužívám.

Jak vypadá váš běžný pracovní den?

Mou celoživotní prací je celní deklarace. Se spolupracovníky zajišťujeme firmám/společnostem vývozy a dovozy do třetích a ze třetích zemí, Intrastat (vnitrouníjní obchod - obchod v rámci EU), CBAM (uhlíkové clo), částečně logistiku a další související činnosti spojené se zastupováním při celním řízení. Nedílnou součástí toho všeho je i související poradenská činnost.

Můj běžný den je vždy velmi pracovní a velmi hektický. Na začátku dne se soustředím na vydatnou snídani, u které nesmí chybět silná káva a čaj, něco sladkého v podobě různých druhů kaší, ovoce, oříšků, medu, hořké čokolády a pak už jen pracovní záležitosti. Pracuji celý den až do večera, málokdy mám volný den. Stále více si uvědomuji, jak je důležité neustále se vzdělávat a také jak nutné je odpočívat.

Kdybyste měla prozradit jednu věc, kterou váš život naučil, která by to byla?

Zásadní věcí v mém životě je, že se spoléhám především sama na sebe. Je pro mě důležité, že cílů, které člověk ve svém životě má, nesmí nikdy dosahovat na úkor někoho nebo něčeho.

Jaké máte vzory, ať už v pracovním, nebo osobním životě?

Mými životními vzory jsou moji předci, rodina, pro jejich obětavost a pracovitost. Jeden z mých dědů byl ve druhé světové válce příslušníkem československé jednotky, na Dukle pomáhal vybojovat svobodu pro naši republiku. Druhý děda byl v té době nuceně nasazený na práci. Oba se dokázali vyrovnat se všemi příkořimi a postavili se na své vlastní nohy. Vždy čestně žili, pracovali a uživili svoje rodiny. Stejně tak jako můj tatínek a bratr, kteří nezapřeli geny našich předků, jsou čestní, velmi pracovití a obdivuhodní ve svých oborech.

Jste nádherná žena. Jak se udržujete v kondici?

Snažím se v prvé řadě o vnitřní klid a soulad, čehož není někdy vůbec lehké dosáhnout. To, co jde z člověka zevnitř, se doslova prokopíruje do jeho těla a do tváře.

Co pro vás znamená ženská krása?

Ženská krása je vnímána v různých společnostech a obdobích různě. Každému se může líbit něco jiného. Mě vždy napadá hloubka, a tedy nejprve ta vnitřní krása. Žena by měla být nositelkou určitého klidu, lásky a estetiky. Když je žena spokojená sama se sebou a cítí se sama krásně, dokáže potom ženskou krásu přenášet i do svého okolí.

Proč by se podle vás měly ženy hýčkat?

Myslím si, že je nutné, aby se každý člověk hýčkal. Je to určitá potrava ve smyslu doplnění energie. Když se ženy hýčkají a odpočívají, současně nabírají energii, a tím si udržují svoji vnitřní krásu.

Jakým způsobem se hýčkáte vy sama?

Moc času na hýčkání sebe sama mi bohužel nezbyvá. Nicméně se ve volném čase ráda věnuji svým koníčkům.

Hýčkám se také modely, parfémy a kosmetikou od Heleny Bedrnové, prakticky od té doby, co jsme se s Helenkou poznaly. V Helenčiných modelech se cítím krásně. Je v nich ta jedinečnost, krása a opravdovost. A to je přesně to, co mám ráda a uznávám.

Co vás přesvědčilo k tomu, abyste šla k Heleně Bedrnové a pustila se do proměny šatníku?

Helenu jsem vlastně původně vůbec neznala. Je to doslova příběh s velkým P. Před lety jsem si šla koupit hodinky. Před vchodem do obchodního centra jsem si uvědomila, že si ten den hodinky vlastně vůbec koupit nechci.

Viděla jsem otevřené dveře od vedlejšího butiku a zašla jsem se tam podívat. No a tam jsem se s ní poprvé potkala. Tehdy jsem vůbec nevěděla, s kým mluvím.

Jenom jsem věděla, že jsem v úplně jiném světě modelů, než jsem kdy dosud viděla. Cítila jsem se nádherně. Viděla jsem před sebou velmi krásnou a přející ženu, ze které sršela a stále srší úžasná pozitivní energie jako gejzír. Zároveň jsem také cítila, že jakmile žena potřebuje podpořit, ať je to po stránce oblékání

nebo po stránce duševní, tak právě Helena tam pro nás pro všechny je.

Jaké pocity jste si užívala při focení proměn?

Sama se nerada fotím, ale modely od Helenky mi pomohly k tomu, abych se vyfotit nechala. Tím, že o sobě vím, že netuším, jak se mám u focení natočit, aby ta fotka byla pro mě krásná, tak jsem z toho byla na začátku nesvá. S obavami při focení mi pomohla i fotografka Věra Vernerová, která dokázala všechny moje strachy rozptýlit. Když jsem potom viděla výsledek, byla jsem velmi mile překvapena.

Komu byste tuto zkušenost věnovala?

Určitě všem ženám každého věku, které, tak jako já, chtějí zažít krásné pocity z modelů i z výsledků focení. Sama jsem tuto zkušenost věnovala několika svým kamarádkám a všechny byly naprosto unešené.

Co byste doporučila našim čtenářkám?

Aby si na sebe udělaly čas a aby se k Helence Bedrnové do Galerie přišly podívat. Helenky Galerie opravdu funguje jinak než ostatní butiky, které my ženy běžně známe. Helenka mi vždy výborně poradí ohledně barev, střihů a celkového doladění outfitu.

Helenčiny modely nejsou pouze takzvaný obal, ale je to i duševní sdílení, které nám Helenka Bedrnová ze sebe dává a my jej rády přijímáme. ■



ÁKLADEM PARTNERSTVÍ JE CHTÍT DRUHÉMU POMOCI

Petr Casanova, úspěšný autor bestsellerů a zakladatel největší české komunity osobního rozvoje FirstClass.cz, nám prozradil, jak si můžeme vytvořit zdravý vztah plný lásky, důvěry a pochopení.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: TOMÁŠ NOSIL

Petře, liší se ženy a muži v tom, jaké dělají ve vztazích chyby?

Ano i ne. Neliší se v základní chybě – že druhému nerozumějí, a místo aby se zeptali, se kolikrát dopouštějí projekce – promítají si do druhých své vlastní představy. Muži pak interpretují nebo předvídají chování ženy tak, jako by byla muž, a naopak. Navíc si o jednání druhého vykládají ve svých osobních bublinách, tedy muži s jinými muži a ženy s jinými ženami, a navzájem se v těchto kruzích ujišťují, že ten druhý je nesrozumitelný a že má být opuštěn. Škoda takových zbytečných odcizení.

Co by měli lidé ve vztahu dělat, aby se vzájemně neodcizili?

Snažit se jeden druhého pochopit. K tomu je ale potřeba čas a komunikace. Bohužel, jestliže lidé žijí ve svých hlavách, ve svých domněnkách, ve svých zaručených výkladech toho, proč se druhý chová tak nepříjemně, mohou snadno dojít k závěru, že není o čem komunikovat a proč si dále věnovat čas. Vnitřní pravdy, o kterých jsou lidé v tichu své osamělosti přesvědčeni, je zbytečně stojí vztah, který by mohl fungovat. Stačí připustit, že když si chování druhého neumím vysvětlit, možná toho o něm vím málo a měl bych se zeptat. Na druhou stranu, abych se dozvěděl, co protějšek potřebuje, musel by být ochoten odpovídat a vůbec komunikovat. Je to paradox, že v době tolika komunikačních nástrojů nefunguje ve vztazích esenciální komunikace.

Jak si můžeme vytvořit zdravý vztah, který dokáže překonat překážky?

Předně musíme přijmout, že překážky patří k životu. Stejně jako problémy a potíže ke vztahu. Člověk není dokonalý, a tudíž své nedokonalosti vnáší také do vztahu. Nejúspěšnější nejsou ty vztahy, kde lidé při sebemenší těžkosti odcházejí, ale kdy se naopak semknou a pochopí těžkost jako výzvu, kterou mají společně zvládnout – že tím se ubezpečí, že stojí vedle správného partnera. Chtít druhému pomoci, být mu skutečným přítelem, to je základ partnerství. Bohužel, je rychlá doba typická tím, že se lidé snaží si

život co nejvíce usnadnit. Mají tolik starostí sami, že si kladou otázku, proč mít ještě další starosti ve vztahu. Ale to je buď nepochopení podstaty vztahu, nebo výsledek špatných předchozích zkušeností. Do vztahu jdeme proto, abychom měli partáka na zvládnání vlastních problémů. Abychom nikdy nezůstali sami. Leč, a i to je paradox, v moderních vztazích bývají lidé až hrozně sami. A není divu, chybí-li komunikace, jako by kolem nás byla neproniknutelná zeď. A za ní často není nikdo, kdo by vůbec chtěl tu zeď zbořit...

Co je nejčastější příčinou rozchodů, rozvodů a nevěř?

Osamělost. Nedostatek intimního vztahu. Přičemž intimní vztah není jen sex. Intimní vztah má dvě složky, tělesnou a emoční. Být v bezpečí po intimní stránce znamená mít možnost se před druhým obnažit bez nebezpečí, že se mi bude posmívat, a s vědomím, že se pokusí udělat maximum pro to, aby mi bylo dobře. A pozor, teď nemluví jen o sexu. Vysvětlit se totiž člověk někdy potřebuje i emočně, odhalit své bolesti, strachy nebo potřeby, a mít protějšek, který se nesměje, ale naopak se snaží udělat dobře po emoční stránce – vyslechnout, porozumět, podpořit. To je skutečný emočně bezpečný vztah. Zkrátka lidem dnes nejvíce chybí pochopení a sdílení. Je těžká nároková doba, mnoho lidí má pocit viny, dluhu, selhání, trápí se přesvědčením o vlastní nedostatečnosti, ztrácejí sebevědomí, a přitom to jsou báječní lidé. Jen osamělí. A nejvíce ve vztazích. I proto pak odcházejí. Nejvíce emočně. Fyzicky možná dál přežívají ve vztahu, ale emočně se odpojují, zlostejňují, rezignují na jakoukoli změnu.

Ve vašich článcích píšete o ženském nic. Jak takové nic vypadá a jak se vkrade do vztahu?

Každý v sobě máme nádobu bolesti. Ta se plní bolestí vzniklou dvěma způsoby. Buď nedostáváme to, co potřebujeme, nebo dostáváme to, co nepotřebujeme. Obojí bolí. Obojí v nás vytváří dojem, že si nezasloužíme lepší zacházení. Většina žen se s tím nesmíří. Snaží se ponižovat, doprošovat, ptát, hledat chybu v sobě, obhajují se, vysvětlují, někdy až žebrají. A to ne proto, aby je měl muž rád, často žadoní o to, aby jim alespoň neublížoval. Těmto ženám se říká stavitelky. Záleží jim na vztahu a samy sebe posuzují podle toho, jestli funkční vztah mají, nebo ne. Jinak řečeno: Když nemají funkční vztah, kladou si to za vinu a považují se za špatné stavitelky. Problém je, že to jejich vina vůbec být nemusí. Někdy jim jejich protějšek ubližuje právě proto, že má pocit, že mu nic nehrozí – že žena nikdy neodejde. Ale to je omyl. Každý člověk má své meze, i ona nádobu bolesti. A tak se stane, že jednoho dne přeteče přes okraj trpělivosti. A žena odchází. Někdy dokonce i tehdy, kdy sama nechce. Muže miluje, ale něco ji nutí odejít. I muži už začínají chápat, že žena neodchází nutně tehdy, kdy nemiluje, ale kdy je bolesti až příliš, tolik, že jí už více



nedokáže snést. A tomu se říká nic. City vůči konkrétnímu protějšku odumřou jako tělo květiny, která dlouho prosila o vodu, a nakonec uschla. Je to nevratný proces. Nic vytváří apatii. Ten, kdo předtím roky prosil, v jediném momentu vztah i člověka odepíše. A to jen proto, že mu došla síla. Už nemá sílu na nic jiného než rezignovat.

Je to podle vás ve vztahu ta nejhorší fáze?

Je to fáze, kterou vztah končí. Nevím, jestli je nejhorší. Pro muže ano, pro ženu může být naopak nejlepší. Může být špatné to, když vztah, který neměl budoucnost, skončí? Já v tomto souzním s pořekadlem indiánů z kmene Krí: Když zjistíš, že je kůň mrtvý, je lepší z něj sesednout.

Dá se nic ještě napravit?

Při vytváření nic je problém v tom, že žena unese hodně. Když si muži vyzkoušeli simulaci porodních kontrakcí, víte, jak dlouho je vydrželi? V průměru šest sekund. To, že žena vydrží hodně bolesti, je vztahový problém. Žena totiž zůstává i tam, kde by muž odešel. A je to v pořádku – žena je nastavena tak, aby nevzdávala ani nejtěžší chvíle, třeba s výchovou vzdorovitých dětí. Bohužel to, že žena hodně unese, vyjadřuje, že nádobu bolesti u ženy je obří, tudíž než odejde, nahromadí se v ní obří množství bolesti.

Muž jí dokáže tak ublížit, že i on sám si pak musí položit otázku: Vrátil bych se já, kdyby mi protějšek tolik ublížil? Muž, a tím se vracíme k začátku, nechápe emocionální založení ženy. Přistupuje k plnění ženské nádoby bolesti příliš logicky. Říká si (obrazně řečeno): Když ženu fackuji, a ona stále zůstává, znamená to, že ji mohu i kopat. A pak je překvapen, když se žena odpojí při jediném vulgárním slově. Nechápe to. Ptá se: Když vydržela facky a kopance, proč jí vadí špatné slovo nebo i křivý pohled? Takovým mužům vysvětluji, že žena neodešla kvůli jednomu slovu, ale kvůli veškeré bolesti, která tomu slovu předcházela. To slovo bylo už jen poslední kapkou, o kterou přetekla nádoba bolesti, do té doby plněná kýbly hnusu.

Vaší poslední knihou je *Hara hači bu*. Co znamená její název?

Japonsky to znamená Všeho s mírou. Nebo Všeho moc škodí. Nebo Čeho je moc, toho je příliš. Je to kniha zaměřená na umění nastavení si osobních hranic. Tak, aby se lidé přestali trápit pro ty, kteří se netrápí pro ně.

Jakých témat se týká?

Všech vztahových. Rodinných, partnerských, pracovních i třeba přátelských. Je určena pro stavitele a takzvané příliš hodné lidi, kteří zpravidla doplácí na své dobré srdce, jsou často zneužíváni, znevažováni, z hlediska sebevědomí i likvidováni. Chci, aby více mysleli na sebe a také na své děti, kterým potřebují dát konstruktivní příklad – že jedna věc je zažít špatný vztah a druhá věc zůstat v něm v neustálé bolesti.

Jak můžeme zůstat ve vztahu stavitelem a přitom si udržet své osobní hranice?

Tak, že své stavitelství opatříme mezí. Základní lež zní: Stavitel staví, neboří. Není to pravda. Jestliže se stavba, kterou stavíme, hroutí, je na čase zvážít, zda vůbec lze postavit, respektive opravit. O stavitelství se mluví s ohledem na děti. Děti jsou dokonalí stavitelé. Dejte jim hromadu kostek a ony z nich přirozeně staví. Když se jim věž z kostek zakymácí, snaží se ji rychle zachránit. Když se jim zboří, neodcházejí od rozvalin, snaží se z nich hned

vytvořit novou, lepší stavbu. A tak je to i se vztahovými staviteli. To, že se jim vztah bortí – že je protějšek obelhává, podvádí nebo jinak dehonestuje – nechápu jako důvod pro odchod, ale naopak jako důvod k pochopení, proč se tak děje, a stavbu opravit, zpevnit. Když jim druhý ubližuje, oni to přirozeně používají k sebereflexi. Ptají se: Co dělám špatně? Co mohu dělat lépe, aby mi tak neubližoval? A to je základní průšvih. Když totiž dítě staví věž z kostek, je chyba vždy jeho. Dítě je u stavby samo. Hroutí-li se mu stavba, staví špatně. Ale u vztahu nemusí být problém jen ve staviteli. Ve vztahu jsou totiž na stavbu dva. A pokud jeden systematicky bortí, druhý sám vztah nevybuduje. I kdyby byl sebelepší stavitel. A právě to je cesta k moudřejšímu stavitelství. Opustit stavbu, kterou postavit nejde. Pochopit, že na něco mé schopnosti stačí a něco už ovlivnit nemohu – třeba to, jak ke stavbě vztahu přistupuje ten druhý. Dobrý stavitel si umí rozhodnout, která stavba má budoucnost a kterou stojí za to strhnout a postavit na jejím místě anebo jinde stavbu daleko bezpečnější.

Co byste závěrem vzkázal našim čtenářkám?

Ať si nikdy nenechají vnutit lež, že jsou zbytečné a k ničemu, že jsou neschopné, nedostatečné, slabé, že na nich nezáleží, že něco nezvládnou. Ženy dokážou být tak silné, že se o tom mužům ani nezdá. Proto muže fascinují. A proto je také někdy svádějí k ponižování. Jeden z nejtěžších životů totiž mívají silné ženy, které potkají slabé muže. Slabochy, manipulátory, sobce, narcisty a další toxické typy, které silnou ženu neunesou. Čím těžší minulost žena má,

tím může být silnější a tím spíše může přitahovat zničující protějšky. Nicméně tím spíše je pak čas na hara hači bu, říct: Dost, stačilo, takový vztah si nezasloužím. Nastavujte si meze. Přemýšlejte o tom, co chcete a co nechcete. A nedovolte druhým, aby vás dostávali dolů. Nezasloužíte si je. Ani oni si nezaslouží vás. ■

„ŽENA
NEODCHÁZÍ
ZE VZTAHU
KVŮLI JEDNOMU
SLOVU, ALE
KVŮLI VEŠKERÉ
BOLESTI,
KTERÁ TOMU
SLOVU
PŘEDCHÁZELA.“

Magické kyvadlo

Zbavte se negativních zátěží
a vraťte do svého života harmonii.

Kurzy:

Práce s kyvadlem I.

Práce s kyvadlem II. – čištění negativních programů

Reiki I. – III. stupeň, Mistr reiki
Imara reiki

Čtení z akášíckých záznamů



Terapie:

Kraniosakrální terapie

Rekonektivní terapie

Reiki terapie

Imara reiki terapie

Čištění nepotřebných podvědomých vzorců

PandoraStar – terapie světlem

Karty Partnerské vzkazy

Karty umožní každé ženě nahlédnout do skrytých koutů mysli a srdce jejího partnera.



Magické kyvadlo

Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10 – Křeslice

tel.: 774 496 492

www.magickeyvadlo.cz

www.jana-militka-festova.cz

Facebook icon magickeyvadlo

10 tipů,

JAK SI PŘIVOLAT DO SVÉHO ŽIVOTA HOJNOST

Hojnost není jen o finančním blahobytu, ale také o bohatství ve vztazích, práci a osobním rozvoji. Přivolat si hojnost do svého života může být jednoduché, pokud se otevřete novým možnostem a praktikujete několik základních principů.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: SHUTTERSTOCK

1. Myslete pozitivně

Vaše myšlenky utvářejí vaši realitu. Pokud myslíte pozitivně a věříte, že si zasloužíte hojnost, začnete ji přitahovat. Deník vděčnosti může pomoci naladit se na pozitivní vlnu a zaměřit se na to, co již máte.

2. Vizualizujte

Vizualizujte si svůj život plný hojnosti. Představujte si, jaké to je mít dostatek peněz, harmonické vztahy a úspěch v práci. Čím detailnější vaše představy budou, tím silnější energie přitáhnou.

3. Meditujte

Meditace pomáhá zklidnit mysl a otevřít se novým možnostem. Pravidelná meditace vás spojí s vaším vnitřním já a zvýší vaši energetickou vibraci, což opět přitáhne hojnost.

4. Dávejte

Dávání je klíčem k přijímání. Když dáváte s láskou a bez očekávání, vytváříte prostor pro přijímání. Ať už jde o čas, peníze nebo podporu, čím více dáváte, tím více dostáváte.

5. Nastavte si cíle

Mít jasné cíle je základ. Určete si, čeho všeho v životě chcete dosáhnout, a stanovte si konkrétní kroky k jejich dosažení. Napsání vašich cílů na papír vám pomůže je lépe vizualizovat a manifestovat.

6. Věřte si

Věřte sami sobě a svým schopnostem. Sebedůvěra je magnetem na úspěch. Pokud budete věřit, že jste schopni dosáhnout svých cílů, vaše sebevědomí vám otevře dveře k novým příležitostem.

7. Otevřete se změnám

Buďte otevření novým příležitostem a změnám. Hojnost často přichází v podobě nových situací, které jste si nedokázali představit. Přijímejte změny s otevřenou myslí a srdcem.

8. Odpusťte

Odpustit sobě i ostatním je nezbytné pro vnitřní klid a harmonii. Držet se minulých křivd blokuje váš energetický tok. Odpusťte a uvolněte tak místo pro nové, pozitivní zkušenosti.

9. Dělejte, co vás baví

Najděte si čas na aktivity, které vás naplňují a baví. Když děláte to, co milujete, vaše energie roste a přitahuje hojnost. Vášně a koníčky mohou být klíčem k většímu úspěchu a spokojenosti.

Le Chaton

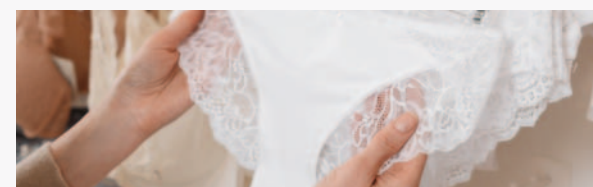
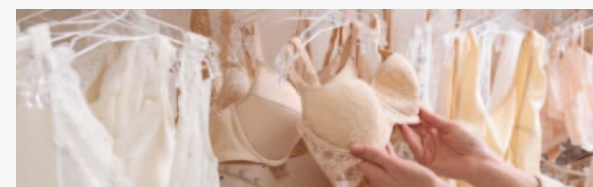
Šatóněk na jemné prádlo

Svěží květová vůně
20 – 40°C

MQ



- ✂ Prací prostředek na bázi rostlinných aminokyselin.
- 😊 98 % složky rostlinného původu.
- 🌐 Zachovává strukturu, barvu a měkkost tkaniny.
- 🍊 Účinně působí v měkké i tvrdé vodě.
- ✚ Vhodný pro velmi citlivou pokožku.
- 🕒 Vhodný k ručnímu praní i praní v pračce.
- 💡 Plně biologicky odbouratelné složení.
- 🌸 Bez enzymů, sulfátů, fosfátů, ftalátů, bělidel a EDTA.



Pro více info
a nákup online
naskenujte QR kód



IDEÁLNÍ NA

Spodní prádlo / Plavky
Hedvábí / Župany / Pyžama
Úplety / Jemné prádlo

10. Rozvíjejte se

Investujte do svého osobního růstu. Čtení knih, účast na seminářích a hledání nových dovedností vás posunou kupředu. Čím více se rozvíjíte, tím více příležitostí k hojnosti se vám otevře.

Hojnost je stav mysli a životního přístupu. Praktickým těchto 10 tipů si můžete vytvořit bohatý a naplněný život nejen ve financích, ale i ve vztazích a práci. Budte otevření, vděční a věřte, že si zasloužíte to nejlepší.

Otázky k zamyšlení:

1. Co pro vás osobně znamená hojnost a jak ji definujete?
2. Jaké myšlenky a přesvědčení máte ohledně peněz a prosperity?
3. Jakým způsobem si ceníte sami sebe a jak to ovlivňuje vaši schopnost přitahovat hojnost?
4. Jaké kroky můžete podniknout k tomu, abyste se otevřeli více příležitostem a možnostem?
5. Jaké každodenní návyky můžete změnit, abyste podpořili příchod hojnosti do vašeho života?
6. Jaká omezení nebo strachy vám brání dosáhnout finančního úspěchu a hojnosti ve všech oblastech života?
7. Jaký vztah máte k dávání a přijímání a jak to ovlivňuje vaši schopnost přitahovat hojnost?
8. Které oblasti vašeho života postrádají hojnost a proč?
9. Jaké konkrétní cíle byste si měli stanovit, abyste dosáhli většího bohatství a spokojenosti?
10. Jak můžete projevovat více vděčnosti za to, co již máte, a jak to může ovlivnit váš život plný hojnosti?

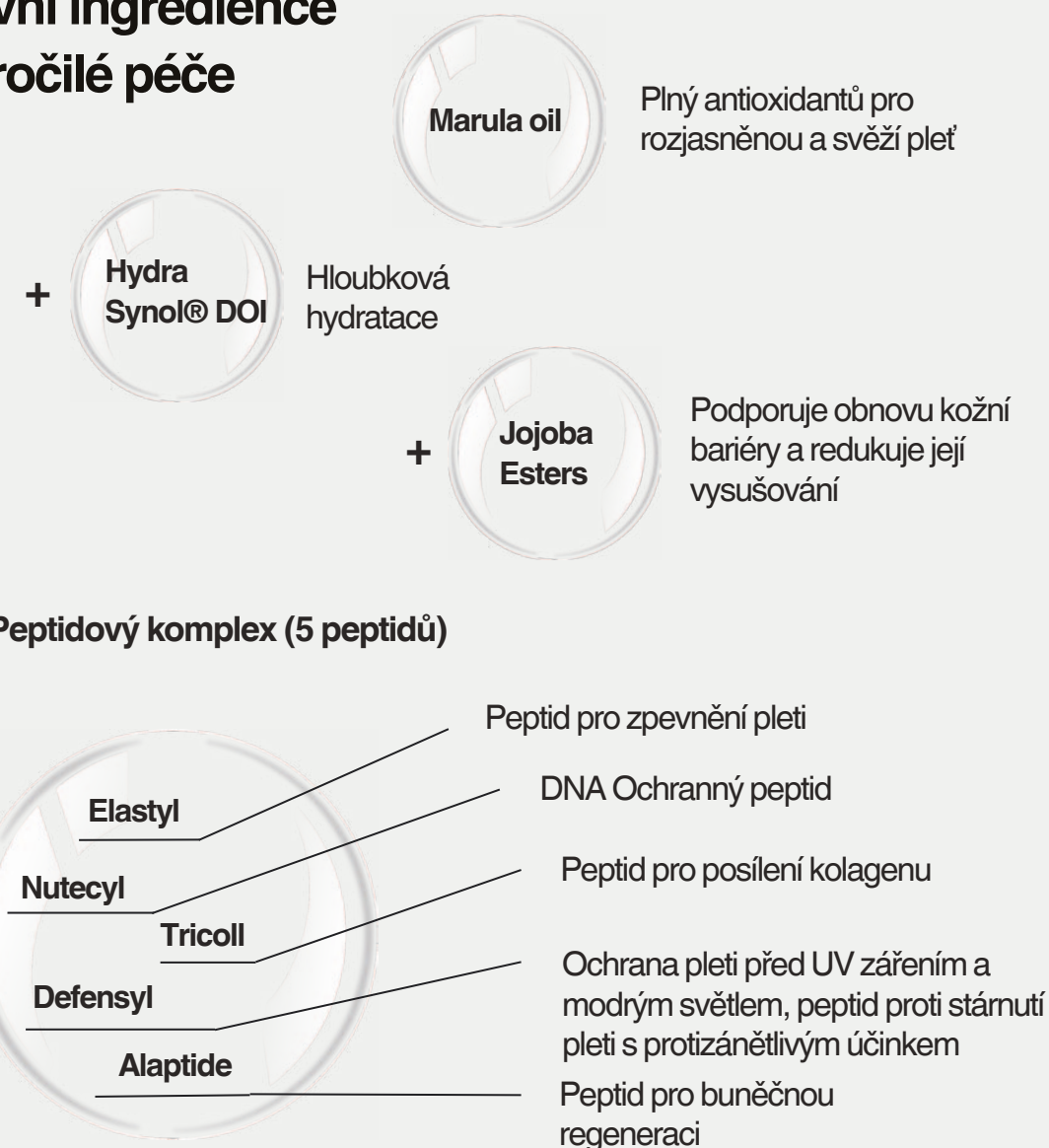
Nejúčinnější afirmace na hojnost

1. Jsem magnetem na hojnost a prosperitu.
2. Vesmír mi poskytuje vše, co potřebuji, a mnohem více.
3. Jsem otevřená přijímat neomezenou hojnost ve všech oblastech svého života.
4. Každým dnem se moje finanční situace zlepšuje.
5. Přitahuji do svého života bohatství, lásku a úspěch.
6. Jsem vděčná za všechna bohatá požehnání, která mi přicházejí.
7. Peněz a hojnosti je pro všechny dostatek a já si zasloužím svůj podíl.
8. Jsem připravená přijmout nové příležitosti, které mi přináší hojnost.
9. Mé myšlenky a činy jsou v souladu s hojností a blahobytem.
10. Každý den prožívám více radosti, lásky a bohatství.

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



Aktivní ingredience pokročilé péče



999 Kč
KUPON



NICHE PARFÉM DE-LUXE N°4

Kupon na nákup bytového parfému N°4 za cenu 999 Kč (původní cena 2494 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 8. 2024.
www.helenabednova.com

10%
KUPON



FASHION ZOOM PÁRTY 17. 8.

Oděvní galerie Praha 1, Spálená 21. Kupon na nákup oděvů, kosmetiky a parfémů. Platnost kuponu do 30. 8. 2024.
www.helenabednova.com

10%
KUPON



FASHION ZOOM PÁRTY 27. 7.

Oděvní galerie Praha 1, Spálená 21. Kupon na nákup oděvů, kosmetiky a parfémů. Platnost kuponu do 30. 8. 2024.
www.helenabednova.com

999 Kč
KUPON



CBD RECOVERY CREAM DE LUXE GOLD

Kupon na nákup luxusního liftingového krému za cenu 999 Kč (původní cena 4484 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 8. 2024.
www.helenabednova.com



50%
KUPON



HAIR KERATIN DE LUXE GOLD

Kupon na nákup luxusní keratinové péče za cenu 744 Kč v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 8. 2024.
www.helenabednova.com



10%
KUPON



UŽIJTE SI NÁKUPY NA MODAIN.CZ

Kupon na nákup oděvů v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 8. 2024.
www.modain.cz



GUINOT
INSTITUT • PARIS

SÉRUM AGE IMMUNE

ANTI-AGE IMUNITNÍ SÉRUM

IMUNIZUJE PLEŤ PROTI PŘÍZNAKŮM STÁRNUTÍ

OPRAVNÝ KOMPLEX PROTI STÁRNUTÍ

Pomáhá zvýšit přirozenou obranu kůže, která hraje klíčovou roli při ochraně a opravě poškozených buněk.

KYSELINA HYALURONOVÁ

Podporuje syntézu přírodní, pokožce vlastní, kyseliny hyaluronové, která pomáhá minimalizovat vrásky a zlepšit tonus pleti.

EXTRAKT Z LISTŮ RAMBUTANU

Stimuluje syntézu elastických vláken a podporuje jejich správné seskupení, zlepšuje hustotu kůže a její odolnost.

56 BIOLOGICKY AKTIVNÍCH LÁTEK

Stimuluje regeneraci a metabolismus buněk poskytováním prvků nezbytných pro buněčný život a vývoj.

OCHRANNÝ KOMPLEX PROTI STÁRNUTÍ

Pomáhá chránit Langerhansovy buňky, které jsou zodpovědné za přirozenou obranu kůže a mladistvý vzhled.

VITAMIN C

Pomáhá korigovat problémy s pigmentací a obnovit hladší, zářivější vzhled.



PRO VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY
PRO VŠECHNY TYPY PLETI

www.guinot-paris.cz

tel.+ 420 776 884 670



Woldoshop.cz



Kolagen na krásu i na sport

Woldohealth certifikovaný hovězí kolagen s přídavkem kyseliny hyaluronové a biotinu pro růst a obnovu buněk a tkání.

Kyselina hyaluronová, stejně jako kolagen, má příznivý účinek na pokožku, nehty, vlasy, klouby a pohybový aparát. Při jejich kombinaci se tak účinek obou látek zvyšuje.

www.woldoshop.cz