

true
beautiful
honest


Schwarzkopf
PROFESSIONAL

UPŘÍMNĚ
O AUTENTICKÉM
ZPŮSOBU
ŽIVOTA



Together. A passion for hair.



vítejte

Žít nejlepší život znamená žít upřímně

Autenticita je životní styl. Je to o tom být upřímný sám k sobě ve všech aspektech života; počínaje vaší barvou vlasů, konče způsobem, jakým si zařizujete svůj domov. Věříme, že upřímný život je dobrý život, a v rámci tohoto tématu otevíráme diskuzi o módě, kráse a životě - a přemýšlíme o tom, jak autentický přístup ovlivňuje všechny tyto aspekty našeho bytí.

OBSAH

- | | |
|---|--|
| 4 Moje značka
Širší definice krásy a autenticity | 18 Pleť hraje prim
Nové způsoby krytí |
| 6 Victoria Hunter
Rozmluva o vlasové barvě | 20 Tak svěží, tak čisté
Prozkoumejte nepostradatelné kousky, které mají své srdce z bavlny |
| 10 Barva, vývoj
Objevte autentické řešení barvení vlasů | 24 Domácí komfort
Minimalistický přístup Ilse Crawford v interiérech |
| 14 Ozdravné složky
Seznamte se s ingrediencemi plnými účinných benefitů | 28 Pečujte o sebe
Krása vychází zevnitř |
| 16 Skutečné barvy
Jak zachovat svou barvu | |



moje značka

*Nechte se inspirovat širší
definicí krásy a autenticity*

Od momentů #wokeuplikethis a #nofilter na Instagramu, po rozšíření různorodosti prezentace osobností - krása nikdy nebyla otevřenější různorodé interpretaci a většímu přijímání individualit. Objevuje se nová touha pro realizmu a upřímnosti, která se čím dál, tím výrazněji profiluje jako nejdůležitější součást jakéhokoli beauty kitu.

Jestli chcete, říkejte tomu anti-trend. Je to o odmítání uniformního vnímání krásy a věnování se tomu, co je vidět v zrcadle. Už se nechceme maskovat - místo toho chceme zdůraznit to, co máme a naprosto věřit v naší individuální krásu.

Umět přijmout sama sebe bylo, naštěstí, vždy velmi důležité. Krása se stala zbraní pro sebevyjádření, odmítá konvence, oslavuje nedokonalost, pocity štěstí a autenticity, jednoduše to, kým jste.

@BEAUTYPAPERS

Tato nezávislá publikace v každém vydání vyzývá kreativní lidi k tomu, aby zveřejňovali své interpretace daných témat týkajících se alternativního přemýšlivého pojetí krásy.

@DAZEDBEAUTY

Beauty kanál od londýnské bible alternativní módy - Dazed - představuje skutečné inovace a ezoterické pojetí trendů.

@BEAUTYISBORING

Beauty is Boring, který provozuje makeup artist Robin Black, sdílí osvěžující neretušované různorodé vize krásy.

victoria hunter

Pojednání o vlasové barvě

VLASOVÁ
STYLISTKA
V NEW YORKU



Sledujte Victoriin krásný život na [@whitemorehouse](#)

Victoria Hunter vlasy nebarví, maluje na ně. Jako průkopnice stylu malování na vlasy přistupuje k barvě s přemýšlivým uměleckým způsobem, při kterém studuje každou hlavu jako prázdné 3D plátno a každou barvu používá na základě pečlivého zvážení a intuice tak, aby dokonale ladila a zkrášlila.

„Moje koncepce barvy je vytvořit styl, díky kterému se zákaznice bude cítit a vypadat lépe, než když vstoupila do dveří salonu,“ říká. „Když to dokážu, uspěla jsem.“ Tento osvěžující přístup - skutečné naslouchání a práce v rámci těchto parametrů vytvářejících krásných individuálních výsledků - je kompletně založený na realitě.

Její přístup spočívá v autenticitě a ve zvýraznění, nikoli maskování, přirozené krásy. „Fólie jsem nepoužívala 20 let,“ směje se. „Přistupuji k vlasům odlišným způsobem a používám malování, protože je svobodnější a organické a přiměje vás dívat se na věci jinak, zejména když vytváříte přirozené styly.“

„Přemýšlím o tom, jak slunce barví vlasy a pak toho chci dosáhnout.“

„Lidské vnímání krásy se změnilo, stalo se reálnější a rafinovanější - existuje méně touhy po výrazném módním vyjádření ve stylu“ podívejte se, jak mám čerstvě obarvené vlasy.“



Co je to moderní barva? Pro Victorii je o skutečných, autentických a přirozených výsledcích.

“Je to barva, která je hravá, mladistvá a svěží. Ve srovnání s klasičtější barvou pro zákaznice, které chtějí jednotou, celistvou barvu s HD leskem, je toto barva pro klientky, které chtějí mít hebké, vláčné a lesklé vlasy - ale ne méně krásné.”

“Jsem nadšená z krásy měňavých barev,” pokračuje. “Průsvitné, multitonální odstíny působí mladistvě a svěže - stejně jako jemná červená barva na tvářích, která propůjčuje zdravý, přirozený vzhled, nebo rozjasňující tón BB krému na přirozené pleti. Je to jemné, individuální a přidává to další rozměr, který celkovému stylu dodá více opravdovosti a modernosti.”

“Lidé vědí, co je dobrý vkus a chtějí vypadat určitým způsobem - autentičtěji a přirozeněji.”

JEJÍ PŘÍBĚH

Victoria Hunter je spoluzakladatelkou Whittemore House salonu ve West Village v New Yorku. Módní salon v suterénu je schovaný v diskrétně umístěné budově, což z něj dělá oblíbené místo pro mnoho známých jmen z módního světa. Victoria, která se narodila v Austrálii, žije v NYC již 22 let a kadeřnickému řemeslu se věnuje více než 30 let.

Victoria se postupně vypracovala na koloristiku mnoha modelek, editorek, stylistů a celebrit a stala se vyhledávanou koloristkou pro uznávaného session stylistu, Guida Palau. „Díky takovýmto možnostem je můj život mnohem zajímavější,” říká. „Nejsem jenom v salonu - také školím, připravuji editoriály a spolupracuji s inspirativními lidmi.”



barva, vývoj

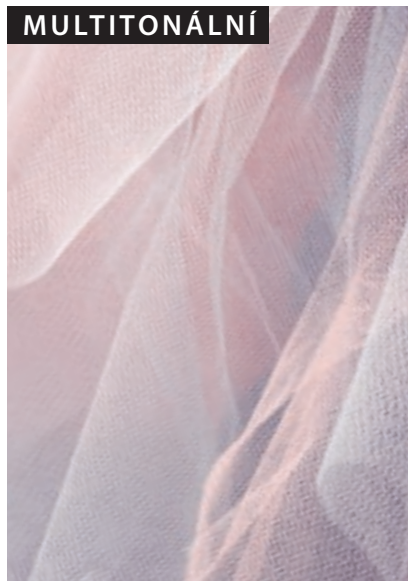
**Objevte autentické řešení barvení vlasů s tbh - true beautiful honest;
nový způsob, jak zdůraznit své vlasy a zároveň zůstat sám sebou**

DUHOVÁ



Barva, která je měňavá, nikoli jednotná. Stejně jako něžná červeň propůjčuje vašich tvářím zdravý přirozený vzhled, tak i barevné výsledky jsou sofistikované s jemnými nuancemi, které se pomalu odhalují pro zajímavý a měnící se efekt.

MULTITONÁLNÍ



Díky ryzím výsledkům je tato barva multitonální, nikoli uniformní. Pokud dáváte přednost rozjasnění vaší přirozené pleti před kompletním zakrytím vašeho obličeje ve formě masky, pak je tato barva přesně pro vás. Je to vícerozměrná barva, která garantuje skutečně individualizovaný výsledek.

PŘIROZENÁ



Bezchybný třpyt a vinylový lesk jsou působivé, ale jen málokdy působí opravdově. Zatímco megawattový rozjasňovač může působit skvěle na Instagramu, ve skutečnosti vždy boduje zdravý lesk. tbh - true beautiful honest věří ve zdravý, skutečný lesk - barva, která je reálná a osvěžujícím způsobem odlišná.



Představujeme tbh – true beautiful honest

tbh – true beautiful honest je individualizovaná barva, která vylepší vaše vlasy pro výsledky odrážející vaší skutečnou osobnost. Přináší skutečně vícerozměrnou barvu, která respektuje přirozené tóny pro výsledek plný nuancí, osobitosti a krásy - rozhodně nevznikne jednotná bloková barva. Výsledky jsou jemné a sofistikované s lesklými nuancemi a měňavými podtóny, které ctí váš vlastní přirozený odstín. Konečný vzhled je plný zdravého rozjasnění a přirozeného lesku - nemá nic společného s retušovaným, nedosažitelným a nepřirozeným leskem. Barvicí výsledky jsou na první pohled viditelné, skutečné, dokonale jedinečné a dokonale krásné.



Sofitiskované výsledky

tbh – true beautiful honest je barva, která je měňavá, nikoli jednolitá. Je jemná a sofistikovaná s jemnými nuancemi, které pomalu odhalují zajímavý výsledek. Barva je multitonální a vícerozměrná, ne uniformní. Vyzařuje z ní přirozený zdravý lesk - ne umělý vinylový lesk. Je to barva, která je skutečně a osvěžujícím způsobem odlišná.



Vytvořena pro vás

Je to barva, která je vytvořená právě pro vás - a jen pro vás. tbh - true beautiful honest přináší pokaždé jedinečné výsledky, umožňuje vyniknout přirozeným tmavším a světlejším tónům vaší barvy; žádné dva styly nejsou nikdy stejné. Je to BB krém, nikoli make-up; jemný balzám, nikoli třpytivá rtěnka; pret-a-porter, nikoli věšák.

Ozdravné složky

Seznamte se s ingrediencemi, které vytváří tbh - true beautiful honest barvu; každá z nich je vybrána pro své vlastní účinné benefity



CO JE UVNITŘ,
TO SE POČÍTÁ.



Zjistěte více o našich
ingrediencích

tbh – true beautiful honest věří v upřímné a čestné informování o tom, co je použito v přípravcích. Stejně tak, jak nám etikety říkají, co chceme vědět o jídle, tbh - true beautiful honest věří, že upřímné a přímé informování o ingrediencích učiní barvu zcela transparentní.

Naše receptury kombinují až 92 % přirozeně získávaných ingrediencí doplněné dalšími posilovači výkonu potřebnými ke garantování spolehlivých barvicích výsledků.



OLEJ Z HROZNOVÝCH SEMÍNEK

Olej z hroznových semínek je vedlejším produktem procesu zpracování vína a již od dávných dob je využíván pro své zdravotní benefity. Je známý svými bohatými zvlhčujícími vlastnostmi, je to favorit v prémiové péči o pleť díky své schopnosti zklidnit, osvěžit a hydratovat. Do vlasové barvy dodává vlhkost, která zanechává vlasy zdravé a přirozeně lesklé.



HEP BARVIVO

Použití HEP* napomáhá redukovat riziko vzniku alergií.* HEP má modifikovaný tvar, který neodpovídá receptorům t-buněk, tím pomáhá chránit před rizikem vzniku alergie.*



MÉNĚ AMONIAKU

Amoniak je klíčovou složkou permanentní vlasové barvy; proniká do vlasového vlákna, kde zasáhne vnitřní pigment. Nicméně může způsobit problémy a vyvolat ve vlasech stres. V nové šetrné receptuře tbh - true beautiful honest se úroveň amoniaku snížila až o 50% (vs standardní permanentní barva), aby se chránila celistvosť vašich vlasů a zároveň se vlasy obohatily o zářivé výsledky.

*Hydroxyethyl-p-Phenylenediamine Sulfate – Resorcinol, 2,7-Naphthalenediol, 2,4-Diaminophenoxyethanol HCl, 2-Methylresorcinol, 1,3-Bis-(2,4-Diaminophenoxy) Propane HCL, 5-Amino-6-Chloro-o-Cresol, 2-Amino-3-Hydroxypyridine, 1-Hydroxyethyl-4,5-diamino-pyrazole sulfat, 2-Amino-6-chloro-4-nitrophenol

**Ačkoli je riziko vzniku nové alergie redukováno, stále zůstává riziko alergické reakce, která může být vážná. 48 hodin před každým barvením vždy proveďte Test na alergie. Jakmile zaznamenáte reakci po barvení vlasů, nesmíte barvu už používat. Postupujte přesně podle návodu k použití a konzultujte na www.schwarzkopf-professional.com.

skutečné barvy

Jak zachovat svou barvu

Nic vám nepřinese příjemnější pocit z vlastní krásy, než čerstvě obarvené vlasy; na míru šitý odstín vytvořený přesně pro vás a aplikovaný kadeřníkem v salonu s velkou péčí. Ale stejně jako všechno individualizované, i barvené vlasy jsou trošku speciální - vyžadují péči a pozornost.

Barvené vlasy mohou být precitlivělé a můhou také vyžadovat další péči proto, aby si udržely sytou barvu a svěží vzhled ze salonu i v období mezi návštěvami salonu. Skvělá barva potřebuje skvělé přípravky; přípravky, které pomůžou udržet odstín, zachovat kvalitu vlasů a zanechají vlasy svěží, lesklé a zdravé - bez ohledu na barvu.

Řada BC Color Freeze je určena přesně k tomuto, díky speciálním ingrediencím a technologiím vybraným speciálně pro barvené vlasy. Používá technologii pH 4.5 vycházející z chytrých molekul - oblíbených v beauty vědě - které vyrovnávají pH hodnotu pleti pro zachování její úrovně.

Při použití ve vlasových přípravcích utahuje vnitřní matici vlasu, účinně ukotví barvicí pigmenty na místě, zabrání tak blednutí a podpoří svěží, sebevědomou a dlouhotrvající barvu.



Skvělá barva potřebuje skvělé pečující produkty

pH 4.5 Color Freeze

BOHATÝ MICELÁRNÍ ŠAMPON

- Stejný, jako vaše oblíbená micelární voda pro odstranění makeupu..
- Přináší šetrné čištění při zachování vyživení vlasů.
- Omezuje blednutí barvy.

pH 4.5 Color Freeze

KÚRA

- Zklidňující maska omezující krepatění a uhlazující vlasy.
- Hebký povrch bez krepatění vylepšuje vzhled barvy.
- Dodává lesk a živost.

pH 4.5 Color Freeze

MICELÁRNÍ ČISTÍCÍ KONDICIONÉR

- Čistící kondicionéry zažívají velký beuaty příběh díky tomu, že umožňují šetrné čištění a péči v jednom kroku.
- Bezulfátová receptura s nízkou pěnovostí pro šetrnou péči.
- Podporuje úroveň vlhkosti v suchých vlasech.

pH 4.5 Color Freeze

TEKUTÝ LESK

- Odlehčené sérum, které zlepšuje poddajnost a podporuje sytost.
- Přináší okamžitý lesk.
- Zlepšuje poddajnost.
- Chrání před blednutím barvy, mechanickým poškozením a poškozením v důsledku vysoušení.

pH 4.5 Color Freeze

SPREJOVÝ KONDICIONÉR

- Stejně jako obličejový sprej vám tento kondicionér ve spreji dodá potřebnou hydrataci.
- Vyplňuje mezery v poškozeném vlasu pro zvýšení jeho pevnosti.
- Uspadňuje rozčesávání vlasů po mytí.

pleť hraje prim

Nové způsoby krytí

*Pro každý trend musí existovat opak.
Pokud jde o krásu, odpor proti
Instagram-ready makeupu začal nabývat na síle.
Na každou domácí makeup artistku snažící
se dosáhnout dokonalosti existuje další,
která se snaží vytvořit něco autentičtějšího,
tlumenějšího a méně křiklavého.
Existuje spousta možností, jak vytvořit
přirozený styl, bez ohledu na to, kolik
ze své přirozenosti chcete odhalit.
Takhle jste se probudili?
Ne úplně - ale docela blízko.*



ODLEHČENÝ ZÁKLAD

Nová generace odlehčeného základu přináší stálost a krytí tradičního makeupu s velmi jemným závěrečným efektem v podobě druhé kůže. Tato odlehčená alternativa nabízí hydrataci a téměř neviditelnou podporu pro vyrovnaný tón pleti a její rozjasnění.

tři způsoby, jak to nosit



BB KRÉMY

Korejská péče o pleť je globální senzací, v rámci které se objevily BB krémy jako nejdůležitější součást tohoto úspěšného příběhu. Jejich zkratka znamená „blemish balm“ nebo „beauty balm“, při péči o pleť přináší skutečné benefity (jako UV ochrana nebo anti-ageing ingredience) společně s odlehčeným krytím.



PRŮSVITNÝ PUDR

Pro ty, které mají odvahu se odhalit, ale i přesto chtějí trochu kontrolovat lesk a matování, nabízí ideální a téměř neviditelnou možnost průhledné pudry. Moderní pudry poskytují tyto benefity bez zasychání nebo tuhnutí.



JEDEN Z
NEJVŠESTRANNĚJŠÍCH
MATERIÁLŮ NA
SVĚTĚ - BAVLNA.

tak svěží tak čistá

Bavlna je skutečně vícerozměrná látka, kterou lze použít nekonečnými způsoby. Prozkoumejte příběh její různorodosti v tomto přehledu základních módních kousků, které všechny vyrostly z bavlny.

Prostřednictvím různých postupů může být bavlna zároveň hebká, čistá a strukturovaná v podobě dokonale střiženého bílého trička nebo ginghamské školní uniformy, nebo měkká, vláčná a organická s romantickou atmosférou jako závoj nebo spodnička. Při proměně do džínoviny, flanelu nebo chino vzniká materiál, který je pevný, spolehlivý a praktický.

Při vytváření krepu, seersuckeru a mušelínu vzniká speciální tkanina příjemná na dotyk a určená pro jemné a šetrné zacházení. Bavlna nabízí neuvěřitelnou rozmanitost, a proto je naprosto zaručené, že každý z nás má ve svém šatníku nějaké oblečení z tohoto všestranného materiálu.





BÍLÉ TRIČKO

Rozmanitá klasika

Bílé tričko je vždy zárukou elegance. Stejně dobře se hodí na ležérní víkendové nošení i do práce. Je to také symbol bohatství - udržení bílé barvy vyžaduje intenzivní práci - je to základní součást šatníku.

Pro Viktoriány představovalo symbol střízlivosti a uniformity, do dneška si zachovalo punc elegance a minimalistického stylu, ať už je součástí školní uniformy, nosí ho americký superhrdina nebo Audrey Hepburn v kultovním filmu Dovolená v Římě. Vnímání bílého trička jako symbolu respektu a poctivosti ještě posílilo, když se prosadilo i do společnosti lidí z opačného spektra - například Patti Smith na obálce časopisu Horses nebo Uma Thurman v Pulp Fiction.



DENIM

Symbol rebelství

Poprvé se objevil ve Francii kolem roku 1600, kde díky své odolnosti sloužil jako základní materiál pracovního oděvu. Obrovskou popularitu získal v USA během 19. století, kdy jeho benefity objevili horníci, kovbojové a další manuálně pracující lidé.

Nesmrtelnou slávu pak džínám přinesl v roce 1955 James Dean, který si je oblékl na natáčení filmu „Rebel bez příčiny“. Po uvedení filmu se džíny staly symbolem rebelství – a tímto symbolem zůstaly až do 60. let. Pak se staly synonymem pro pohodlnou módu a jejich oblíbenost zůstává spoustu let neměnná.

ŽERZEJ

Nová varianta úpletu

Úpletové oblečení se stalo oblíbenou součástí šatníku od roku 1916, kdy Coco Chanel vyvolala šílenství po pohodlném oblečení, které bylo elegantní, ale zároveň v něm nezůstalo nic z rigidity historické dámské módy.

Před odvážnými návrhy Coco se úpletová móda používala pro pánské spodní prádlo, což vysvětluje neuvěřitelný šok, který způsobilo její použití pro módní oblečení.

Úplet zůstává jedním z nejpoužívanějších materiálů v módě, pro trička, tepláky a pohodlné oblečení, ale i pro župany, které se vrátily zpátky k originálním experimentům od Coco. Dnešní sportovní luxusní trend se spoléhá na nepřetržitý vývoj a experimenty v bavlněném úpletu, protože látky se neustále zdokonalují a získávají nové a různorodé vlastnosti.

“Nemějte doma nic,
o čem si nemyslíte,
že je to užitečné
nebo krásné.”

William Morris



domácí pohodlí

Seznamte se s minimalistickým, ale hluboce osobním přístupem k interiérum od Ilse Crawford.

Autentický způsob života začíná doma, v prostoru, který vám skutečně patří a odráží způsob, jakým zde trávíte volný čas. Designérka Ilse Crawford je nadšená z vytváření těch nejpříjemnějších prostor pro své zákazníky a číší z ní přitom celoživotní víra v osobní komfort.

Designérský svět britské designérky Ilse Crawford je jedním z těch, který se točí kolem emocí a lidského přístupu k designu. Její práce nemusí být typicky stylová, ale spíše se může pochlubit osobním přístupem: je emoční a s kořeny hluboce usazenými v daném prostoru.

Před založením designového studia Studioilse v roce 2001 studovala Ilse historii a pracovala jako novinářka věnující se designu. Pak uvedla Elle Decoration UK a vytvářela designy pro Donnu Karan. Dneska její studio pracuje na projektech pro nejrozličnější zákazníky, jako je Soho House group, IKEA a letištní salony v Tokiu a Hongkongu.

Po celou dobu to byl její cit pro lidský přístup, který přinesl její práci ocenění.

Přirozené chápání toho, jak prostor na lidi působí a touha přimět lidi, aby se cítili pohodlně a uvědomovali si sami sebe, je klíčem k Ilsyně přístupu k designu, který je výrazně ovlivněný její dánskou matkou a fascinací pro zajímavé kousky mající základ v její anglické výchově na venkově blízko Kentu.



Principy, které stojí za to vyzkoušet

1. Osobní prostor

Domácké prostředí je srdcem
lly design, zejména v dnešním
digitalizovaném světě, kde je osobní
a soukromý prostor důležitější, než
kdy předtím a nabízí možnost útěku
a vydechnutí. Vytvoření prostoru,
který je autentický a vychází z vaší
osobnosti, nikoli z trendů. Radujte
se z věcí, které vypráví váš vlastní
příběh a zprostředkují vám propojení
s vaší osobností a vašimi hodnotami,
přesvědčením a smyslem pro krásu.



2. Funkčnost především

Váš vlastní osobní prostor musí pracovat pro vás,
nikoli pro někoho jiného nebo podle diktátu tradic.
Místo, kde strávíte nejvíce času by mělo být funkční
zcela podle vašich představ, buďte upřímní ve vztahu ke
svým potřebám a pak podle nich doladte svůj interiér.



**KDYŽ NEJSOU
ŽIDLE POHODLNÉ,
PAK SI JE
NEUŽIJETE.**



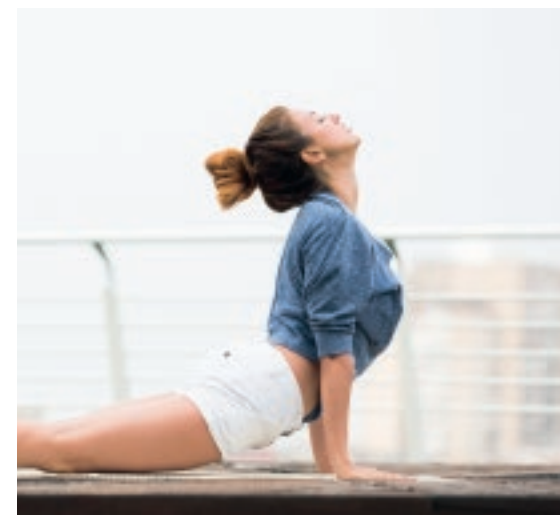
3. Detaily

lly se si myslí, že nejvíc energie bychom měli
soustředit na věci, se kterými přicházíme
do styku každý den. Používá k tomu příklad
restaurace - prostředí může být úžasné, ale
když stůl a židle nejsou pohodlné, nebo
s příbory nejde jíst, neužijete si to tam.
Je proto důležité věci, které vás každý
den obklopují, vybrat tak, abyste je pořád
vnímali jako krásné a užitečné a mohli
se tak z nich neustále radovat.

pečujte o sebe

Krása vychází zevnitř - jak zajistíte, abyste se cítila krásná zevnitř ven?

Wellness se přesunulo od módního symbolu zdraví ke způsobu života přinášejícímu ucelené a přírodní řešení běžných problémů 21. století, jako je stres, koncentrace a sebedůvěra. Ať už jde o pauzu v komunikaci na sociálních médiích, výběr zdravých a zkrášlujících přípravků se zklidňujícími účinky nebo o prostém brzkém uléhání, wellness se vyvinulo tak, že obklopuje všechny aspekty lepší péče o sebe sama - a podporuje tak pocit krásy a sebedůvěry.

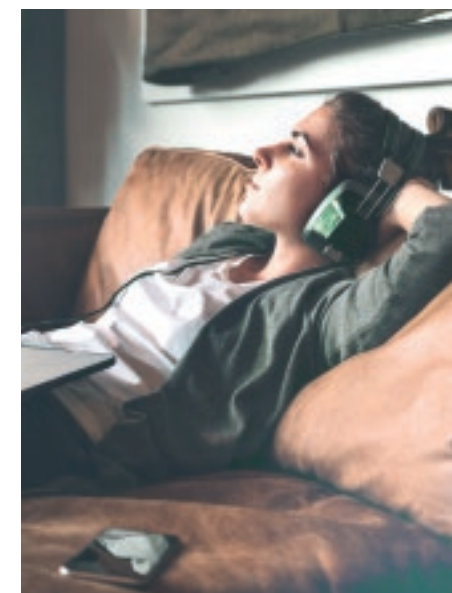


PÉČE O SEBE SAMA

Péče o sebe sama vychází z naslouchání a reagování na vaše vlastní specifické potřeby. To znamená učit se rozpoznat své pocity, být upřímný v tom, jak se cítíte a dělat rozhodnutí, které to podpoří. Může to být velká změna, jako třeba nová kariéra, nebo něco menšího, například naučit se říkat „ne“ bez pocitu viny. Začněte malými krůčky, umožní vám to vybudovat si sebedůvěru, reagovat častěji na své vlastní potřeby a zůstat v souladu se svými emocemi tak, abyste co nejdříve zjistili, když něco neběží tak, jak by mělo.

MEDITACE

Meditace zažila v uplynulých letech nebývalý vzestup. Řešení úzkosti, sebedůvěry, produktivity a mnoha dalších problémů se stalo běžnou součástí života mnoha lidí po celém světě - od velmi stresovaných manažerů po mladé kreativní lidi snažící se najít svou cestu. Existuje mnoho aplikací, které vás provedou vaší první cestou k meditaci: vyzkoušejte Headspace, Calm, Buddhify nebo Stoop, Breathe and Think pro vaše první kroky vedoucí k mindful přístupu.

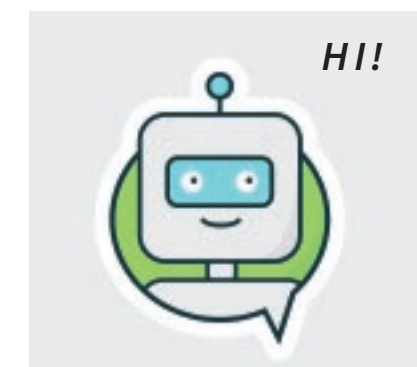


aplikace



WATERLOGGED

Sledujte váš denní příjem vody, abyste zajistili dostatečnou hydrataci každý den.



WOEBOT

Sledujte svojí náladu a věci, které vás tíží, jako je stres, deprese a zloba pomocí tohoto AI bot pro monitorování vašeho duševního zdraví. Pomocí užitečného poradenství a cvičení vás provede vás složitými momenty vašeho života.



CALM

Tato meditační aplikace nabízí spoustu možností, včetně řízených meditací pro speciální obavy a různé časovače (například dojíždění nebo probouzení).

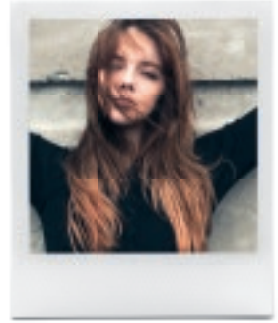


“Být sama
sebou,
jedinečnou,
krásnou,
individuální
a nádhernou
osobností,
je naprosto
jedinečné.”

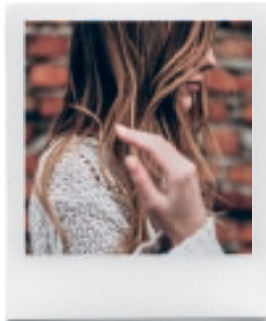
Alicia Keys

“Krása je, když si
ceníte sama sebe.
Když se máte ráda,
pak jste skutečně
nejhezčí.”

Zoe Kravitz



#schwarzkopfpro #betbh



f p i y
@schwarzkopfpro

