

# S P I S T R E Ś C I

## WYWIADY

- 4 Misja: Piękno... Wywiad z Leszkiem Czajką  
88 Wokół książki *Następny proszę!*, inspirujących ludzi i codziennej pracy – wywiad z Adamem Szulcem

## PORADY EKSPERTÓW

- 10 Joanna Jędrzejczak – Analiza kolorystyczna dla fryzjera  
14 Piotr Adaszkiewicz – Sekret chłodnego blondu – jak projektować świadomą koloryzację w chłodnej tonacji?  
20 Julianna Janczak – Upięcia ślubne – od czego zacząć?  
28 Sebastian Curyło – Strzyżenie wertykalne – wszystko, co powinnoś wiedzieć o tworzeniu kształtów  
56 Barbara Mazur – Jak radzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym?  
62 Charlotta Lendzion – Mediacja jako alternatywny sposób rozwiązania sporu  
70 Anna Majer-Labuś – Pięć kroków do zaplanowania zysku w salonie fryzjerskim  
77 Iwona Marhulets – Druga zasada dekalogu menedżera salonu fryzjerskiego: planuj i realizuj działania promocyjne  
82 Pięć noworocznych postanowień menedżera salonu  
84 Marta Fioń – Czego nie robić w social mediach, aby nie odstraszyć klientów, a ich przyciągnąć?

## NOWOŚCI I PREZENTACJE

- 12 Brow lift od RefectoCil  
18 Indaco Care Helen Seward – Ochrona i zdyscyplinowanie  
24 Keratynowe czy organiczne prostowanie i wygładzanie włosów?  
26 Wegańskie Kuracje DAVROE – alfabet zdrowia i piękna  
32 KOSSWELL CASHMERE PRO TECH – kaszmirowe wygładzanie włosów  
44 Twoja międzynarodowa Akademia pełna możliwości  
54 Zima w pełnej dyscyplinie, czyli pielęgnacja włosów puszących się  
60 Fancy Colour 2w1  
66 Ekspresowe zabiegi na włosy  
74 Prostownice ceramiczno-turmalinowe ULTRON

PATRON DZIAŁU:



## TRYCHOLOGIA

- 34 Grzegorz Sosnowski – Jak powinna przebiegać wizyta u trychofryzjera?  
40 Weronika Słupek – Hashimoto a skóra głowy i włosy  
46 Denim Jan Sporny – Wirus SARS-CoV-2 a wypadanie włosów: o tym mówi się coraz częściej  
50 Renata Modzelewska – Witaminy niezbędna dla zdrowych włosów

## MĘSKA STREFA

- 92 Lucjan Wosiek – cztery imiona męskich strzyżeń, czyli podstawowe techniki pracy barbera

## TRENDY

- 96 Room 97  
99 Why Not Collection  
102 Opulence Collection  
106 Saitai Close Collection  
110 Red Collection  
114 CutCut Hair Gravity Collection  
116 Kolekcja Artistique  
118 Polaris Collection  
122 Kolekcja Tahe  
104 Grace Dalglish – Express Yourself  
108 Alexander Kiryliuk – Too Funky  
114 Chrystofer Benson – POP Collection  
118 Shogo Ideguchi – Retoric  
122 Nikita Fisher – Jewel Collection

### Wydawca

Forum Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań

**Prezes zarządu, dyrektor zarządzający**  
Magdalena Balanicka

**Zastępca dyrektora zarządzającego**  
Katarzyna Wolniewicz

**Kierownik Działu Health & Beauty**  
Mariola Zmitrowicz  
mariola.zmitrowicz@forum-media.pl

### Brand Manager

Małgorzata Szadkowska  
malgorzata.szadkowska@forum-media.pl

### Redaktor naczelna

Ewa Sroka  
ewa.sroka@forum-media.pl

**Opracowanie graficzne i skład**  
Studio Graficzne DART STUDIO  
Dariusz Tuszyński

### Druk

Poligrafia Janusz Nowak Sp. z o.o.

### Redaktor techniczny

Piotr Korytowski

### Współpraca

Piotr Adaszkiewicz, Sebastian Curyło, Leszek Czajka, Marta Fioń, Julianna Janczak, Joanna Jędrzejczak, Charlotta Lendzion, Anna Majer-Labuś, Iwona Marhulets, Barbara Mazur, Renata Modzelewska, Weronika Słupek, Grzegorz Sosnowski, Denim Jan Sporny, Adam Szulc, Lucjan Wosiek

### Okładka

Włosy: Leszek Czajka  
Zdjęcie: Lukasz Sokół  
Produkty: L'Oréal Professionnel Paris