

# Obsah

Wellness – aktuální trend .....	7
Wellness – co to vlastně znamená? .....	8
Wellness pro krásu .....	12
Harmonie zdraví a krásy .....	13
Obličej .....	13
Ruce .....	22
Nohy .....	25
Tělo .....	29
Wellness pro tělo .....	36
Jsi to, co jíš .....	37
Strava, pití a pohoda .....	37
Wellness pro duši .....	55
Relaxace – důležitější než kdy předtím .....	56
Aromaterapie .....	57
Dechová relaxace .....	61
Wellness pro kondici a pohyblivost .....	67
Pohyb – recept pro pocit pohody .....	68
Strečink .....	69
Pilates .....	77
Váš osobní wellness program .....	84
Wellness ve všední den .....	85
Wellness o víkendu .....	85