

# obsah

KVĚTEN 2016



28



NA OBÁLCE  
ANETA LANGEROVÁ  
FOTO:  
BENEDIKT RENČ  
MAKE-UP:  
ADRIANA BARTOŠOVÁ  
STYLING:  
LENKA KERMES,  
PETRA KRČMÁŘOVÁ

32



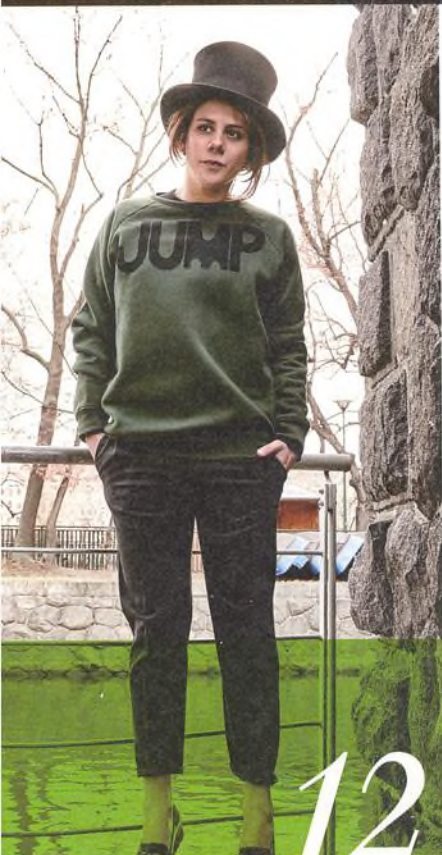
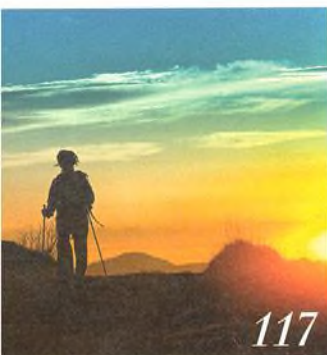
## z titulní strany

**12 ANETA LANGEROVÁ**  
O životě v přítomném okamžiku  
i o tom, kde se vidí, až jí bude přes čtyřicet.

**34 ODVAHA K NEDOKONALOSTI**  
Přestaňte sami sebe cepovat.  
Dobří jste už teď.

**62 PŘESTAT MYSLET U SEXU**  
A myslet jen na sex. Jak na to?

**68 LÉČIVÁ SÍLA ZELENĚ**  
Příroda jako terapeut.



**24 PŘEKÁŽKY V HLAVĚ**  
Jak je překonává Helena Heinz,  
zakladatelka značky Soap.

**28 UDRŽITELNÁ MÓDA**  
Eko značky jsou cool.

**30 ANTIKONCEPCE?**  
Ne, děkuji.

**32 HEZČÍ PLANETA**  
Trendy věci s nálepkou eko  
fungují a vypadají skvěle.

**38 7 TIPŮ**  
Na příjemný začátek dne.

**40 UMĚNÍ TRANSFORMACE**  
Designéři, kteří vdechují  
použitým věcem nový život.

**46 SOUSTŘEDĚNĚ**  
V čem pomáhá mindfulness.

**50 RODIČOVSTVÍ**  
Není soutěž. Věřte sami sobě.

**52 ZÁSNUBY**  
Budou zase důležité?

**56 TO NENÍ HRNEK**  
Duchovní hledačství a nálezy  
Jaroslava Duška.

**72 KDO NÁS INSPIRUJE**  
Na cestě v přístupu k sobě.

**76 DUCHOVNO**  
Jako životní styl.

**80 INSTAGRAM NAZELENO**  
Vše krásné, co roste a kvete.

**84 HOME MADE**  
Taky si všechno děláte doma  
samí?

**88 BIO PO ČESKU**  
Zlaté české ručičky  
i v kosmetice.

**92 AROMA LEKCE**  
Mocná síla esenciálních olejů.

**96 KRÁSNÁ JÓGA**  
Jóga jako klíč ke krásě?

**100 VŠEDNODENNÍ  
RADOSTI**  
Jarní móda na farmářském  
trhu – blíž přírodě i ve městě.

**111 DŽÍNOVINA**  
Od hlavy až po paty.

**117 NA CESTĚ**  
Co nalézáme na pěších  
poutích?

**124 ZELENÉ BYDLENÍ**  
Ekologická architektura  
k nakousnutí.

92

