

Obsah

06 Relax

Klidné časy jsou již minulostí. Dnes vládne po celý rok shon a stres. Ale pozor: I tělo si chce někdy odpočinout.

12 Relaxace podle plánu

Naplánovat si jeden víkend celý jen pro sebe, to je výzva. V pátek po práci na nás většinou čeká další víkendová směna. Prozradíme Vám, jak si víkend co nejlépe naplánovat.

18 Víkendový test

Mít jednoduše volno, to není vše, neboť každý člověk si odpočine jiným způsobem. Pomocí tohoto testu zjistíte, jaký odpočinkový typ jste právě Vy.

22 Víkend doma

Výrok „Home, sweet home“ není dílem náhody. Idylický víkend strávený doma může být velmi příjemný. Ovšem jen tehdy, pokud víme, jak se vyhnout stresovým situacím.

26 Spoustu Spa!

Domácí koupel může být také pod značkou wellness. Stačí jen vědět, jak na to. Tento průvodce Vám poradí ty nejlepší domácí wellness rituály.

40 Konečně sama

Doma máme k dispozici dostatek uvolňujících aktivit, abychom si znovu dobily baterky. Osvojte si umění, jak si o víkendu vystačit jen sama se sebou.

48 Pomocníci pro Vaši relaxaci

- 48 Krásné věci pro nádherný víkend,
Část 1: Co miluje „cocooning“ královna.
- 50 Krásné věci pro nádherný víkend,
Část 2. Pomocníci pro milovníci města.
- 52 Krásné věci pro nádherný víkend,
Část 3: Co pomáhá sportovcům, aby se uvolnili.
- 54 Krásné věci pro nádherný víkend,
Část 4: Milovnice lázeňských rituálů pro zdraví.

58 Na chvíli zkrátka pryč

Nákupy v Londýně, vycházky v Paříži, toulky v Římě nebo se jen tak potloukat Prahou? Existuje mnoho atraktivních lokalit na víkendové výlety. Průvodce těmi nejpříjemnějšími vyjíždkami po Evropě.

64 Víkend ve wellness lázních

Odpočinout si, ale jak: Zde najdete vše potřebné pro Vaši malou dovolenou ve Spa hotelech. Kromě toho Vám také prozradíme, co skutečně exotické masáže dovedou.

76 Aktivní odpočinek

Prostě fakt: Čerstvý, čistý vzduch dává plicím křídla a osvěžuje Váš myšlenkový svět. Vše o aktivním odpočinku při jízdě na kole, chůzi a lyžování.

80 Zpět do všedního dne

Po každém odpočinkovém víkendu přijde bohužel vždy pondělí a s ním všední dny. Přesto není důvod, proč pondělí nenávidět. Takto zůstanete ještě chvíli krásně uvolněná.