

# OBSAH



- 04 **Běžecská sezóna** Blíží se dm rodinné běhy 2017
- 06 **Lidé rádi sní, ale mohou dělat víc**  
Rozhovor s Petrem Casanovou

---

## KRÁSA

---

- 10 **Kouzelná tvářenka** Svěží líčení
- 17 **Ve znamení individuality** Barvy, střihy, účesy
- 24 **Oslňující a trendy** Tekuté rtěnky
- 26 **Dobít baterky, prosím** Wake-up kosmetika
- 30 **Sladká depilace** Odstraňování chloupků  
cukrovou pastou
- 32 **Sametově hladká** Tělové peelingy pro hebkou pokožku
- 34 **Hravé doplňky** Originální šperky

---

## ÚVOD

---

Není snadné ho definovat. Ovlivňuje to, co vyzařujeme navenek. Ale vzniká v našem nitru: osobní kouzlo. Jeho tajemství se prolíná celým vydáním nového active beauty magazínu. Je sice pravda, že někteří lidé mají mimořádné charisma vrozené, každý se však může naučit rozvíjet svůj individuální šarm. Hlavní roli přitom hraje autentičnost. Jde o to, přijmout sami sebe takové, jací jsme – se svými slabými i silnými stránkami, nehrát si na někoho jiného a chovat se podle své přirozenosti.

Abychom mohli pozitivně působit na ostatní, musíme se nejdříve sami cítit dobře. Přinášíme proto praktické tipy, jak své tělo vyladit do potřebné rovnováhy. Mimo jiné poradíme, jaké potraviny nám dodají energii a vitalitu nebo které kosmetické přípravky dokáží potlačit známky únavy a rozzářit pleť. K celkovému pocitu spokojenosti přispívá i vědomí, že svým uvědomělým jednáním, třeba i během nakupování, pomáháme šetřit životní prostředí.

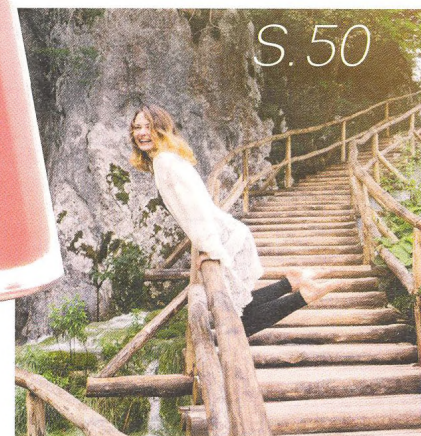
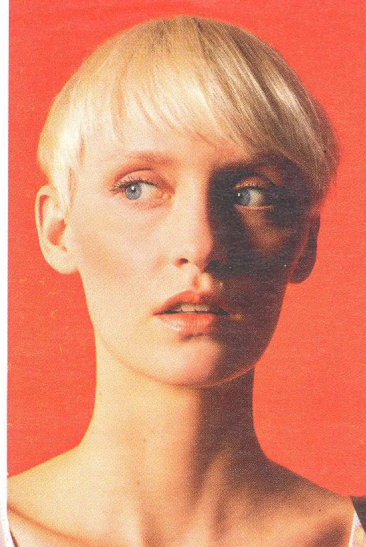
Inspirativní čtení Vám přeje

Váš active beauty tým  
activebeauty@dm-drogeriemarkt.cz

S. 10



S. 24



---

## INSPIRACE

---

- 36 **Očistný rituál** Jarní úklid krok za krokem
- 38 **Harmonie chutí** Vyvážené menu s nádechem exotiky
- 44 **Čtyřnohý parťák** Sportujeme se psem
- 50 **Ráj na dosah ruky** Všechny krásy Chorvatska

---

## ŽIVOTNÍ STYL

---

- 54 **Zelené nakupování** Uvědomělý spotřebitel
- 60 **Osobní kouzlo** Každý má své charisma
- 64 **Správná výživa** Pro krásu a vitalitu
- 68 **Veselé Velikonoce!** Jarní dobroty a dekorace z dm
- 74 **Jarní únava** A jak s ní zatočit

active beauty magazín č. 3 vychází 28. 4. 2017.



**TITULNÍ STRANA:**  
**FOTOGRAFIE:** Darius & Julian  
**PRODUKCE:** Tanja Hainzl  
**MODELKY:** Laura Sophie / Wiener Models, Therese/Tempo Models, Tanja  
**STYLING:** Simon Winkelmüller / Monika Leuthner  
**VLASY & MAKE-UP:** Sabine Reiter