

# OBSAH

04 **Potraviny pomáhají** Národní potravinová sbírka

## KRÁSA

- 10 **Nová černá** Extravagantní oční linky  
16 **Opona před očima** Jak na hustší a delší řasy  
20 **Sůl nad zlato** Blahodárné účinky solných koupelí  
26 **Kouzelné kapky** Hýčkájící pleťové oleje  
30 **Moderní elegán** Kosmetika pro muže

## ÚVOD

Listopad možná nepatří k nejoblíbenějším měsícům, ale zdaleka nejde jen o překlenovací můstek mezi prozářeným babím létem a magickou atmosférou adventu. Dlouhé večery přímo vybízí k tomu, udělat si čas sami pro sebe a skrze odpočinek a relaxaci dosáhnout vnitřního klidu a načerpat nové síly. I aktuální vydání active beauty magazínu se proto nese ve znamení hledání harmonie.

Proto zapomeňte na spěch a proměňte svou koupelnu v malé domácí lázně. Do vany plné horké vody přidejte koupelovou sůl nebo pár kapek éterického oleje a vychutnávejte si všemi smysly uvolnění, které vniká po kůži. Do svého jídelníčku zařadte potraviny, které dodají tělu energii a zároveň pohladí po duši. A hlavně se usmívejte. Úsměv nám totiž dělá dobře. Ať už ho rozdáváme druhým, nebo ho sami přijímáme. Dokáže rozjasnit i pochmurné dny. Jde o víc než o malé gesto s velkými účinky.

Inspirativní čtení a příjemné dny s úsměvem na rtech Vám přeje

Váš active beauty tým  
activebeauty@dm-drogeriemarkt.cz

S.10



S.20



S.68

## INSPIRACE

- 36 **Magická síla olejů** Tajemství aromaterapie  
42 **Plnou parou vpřed** Silový trénink  
46 **Harmonie na talíři** Vyvážené menu plné energie  
54 **Chodím, tedy jsem** Cesta jako terapie

## ŽIVOTNÍ STYL

- 60 **Klidné svátky** Předvánoční přípravy bez stresu  
64 **S úsměvem na rtech** Malé gesto s velkými účinky  
68 **Zahřát & ochladit** Jídelníček pro sychravé dny  
72 **Když hvězdy radí** Horoskop na listopad

active beauty magazín č. 9 vychází 25. 11. 2016



**TITULNÍ STRANA:**  
**FOTOGRAFIE:** Lukas Gansterer  
**PRODUKCE:** Geli Goldmann  
**MODELKY:** Carola/Stella Models,  
Viktorija/SP Models  
**STYLING:** Max Märzinger  
**VLASY & MAKE-UP:** Lydia Brendl