

Obsah

WELLNESS

- 10 **Iniciativa** Správná péče o chrup
12 **Daniela Kolářová** Nad přírodou neustále žasnu
14 **Jste to opravdu Vy?** Jak najít cestu k sobě samému
20 **Jezte, co Vaše tělo potřebuje** Jak načerpat sílu a zdraví z potravin
24 **Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi...** Marnivost má mnoho podob

KRÁSA

- 32 **Čtvero ročních období** Letošní jaro má hned čtyři tváře
40 **Učebnice krásy** Dobrý ročník v péči o pleť

ŽIVOTNÍ STYL

- 52 **Jarní trendy** Jaro si žádá oživení šatníku
54 **V nejlepší společnosti** Designové kousky pro Váš domov
56 **Mistrovská díla na talíři** Uvařte si něco dobrého
60 **Můj šálek kávy** Káva dokáže ozvláštnit všední den
62 **Cesty do neznáma** Tipy na jarní cestování
66 **Letem světem** Síla modré barvy

68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
70 Zdraví: Vše pro zářivý úsměv