

# Obsah

## WELLNESS

- 08 **Na prvním místě je prevence** Čemu se v mládí naučíte...
- 10 **Nejdůležitější ze všeho je vytrvalost** Lucie Šimková
- 12 **Umíte dát najevo úctu?** Uznání je více než „jen“ pochvala
- 16 **Trápení s hlavou** Jak nedat bolesti šanci
- 20 **Muž úspěšné ženy** Když partnerka dělá kariéru
- 24 **Fit pro kariéru** Utužte se správným cvičením

## KRÁSA

- 28 **Na cestě kolem světa** Vyberte si ze 6 looků ten svůj!
- 34 **Trendy základ** Kteří pomocníci pro krásu jsou nezbytností?
- 36 **Krásnější, rychlejší, chytřejší** Nové produkty jsou milým příslibem
- 42 **Rusovláska v mém nitru** Oslňte zářivě barevnou hřívou
- 44 **Stále pod napětím** Zásobujte pleť energií

## ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Lady v růžové** S touto barvou nesplynete s davem
- 48 **Příjemná šed' na pohled** Dobře zkombinovaná zútulní Váš domov
- 50 Dnes bez masa, prosím: Veganská kuchyně umí překvapit
- 54 Nenápadný společník: Tofu přestává být velkou neznámou
- 56 Jaro volá! A zelená se u Vás doma
- 58 Idylka u našich sousedů: Vydejte se za odpočinkem do Bavorska
- 66 Přivítejte jaro veselými barvami: Pěkné doplňky Vám udělají radost
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Jak na očistnou kúru?: Odlehčený jídelníček Vám prospěje