

# Obsah

## WELLNESS

- 08 **Pohyb má od stresu pomáhat a ne naopak** Miloš Škorpil
- 10 **Chcete to vědět?** Se zvědavostí nejdál dojdete
- 16 **Dobry postoj** Narovnejte se a budete sebevědomější
- 20 **Věřit sám sobě** Udělejte první krok
- 24 **Vydejte se na cestu** Pohyb v přírodě je nejzdravější

## KRÁSA

- 30 **Trendy v rozpuku jara** Zářivé barvy i jemné odstíny jsou tu pro Vás!
- 36 **Velice lidská schránka** Zvládněte rozmary pokožky
- 42 **Vyspěte se do krásy** Proč se vyplatí noční péče
- 44 **Důvod k úsměvu** Jak obnovit vnitřní rovnováhu pleti

## ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Svědomité oblékání** Trvalá udržitelnost dobývá přehlídková mola
- 48 **Přirozené prostředí** Zahaňte domov do přírodních materiálů
- 50 **Až na dřeň** Kouzlete s námi v kuchyni
- 54 **Tekuté zlato** Med je právem považován za lék
- 56 **Šťastné a veselé!** Velikonoce klepou na dveře
- 58 Tam, kde je duše doma: Poznejte různé stránky Cornwallu
- 66 Objevte fitness pro ženy: Půlhodinka cvičení zlepší Vaši kondičku
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Pálí Vás žába? Důvodem může být reflux