

# Obsah

## WELLNESS

- 10 **Běhání léčí duši** Carlo Capalbo
- 12 **Máte málo času?** Záleží na tom, jak ho vnímáte
- 18 **Zdravé triky** A dětem bude chutnat
- 22 **Máma v kanceláři** Práce z domova má svá pro a proti
- 28 **Dětský pokoj na louce** Venku se děti dosyta vydovádějí

## KRÁSA

- 34 **Nalíčená během chvilky** Jak vykouzlit bleskový make-up
- 40 **Vidina pěkného dne** Naladte se hned po ránu na pečující rituály
- 46 **Dětská hra** Ke kadeřníkovi se děti mohou těšit

## ŽIVOTNÍ STYL

- 48 **Baby, vypadáš nádherně** Těhotenská móda v kostce
- 50 **Barevné mámení** Vydejte na terasu duhový nábytek
- 52 **Zcela bez lepku** Chutné recepty nejen pro celiaky
- 56 **Něco dobrého na zub** Chybí Vám energie?
- 58 **Jak rozkošné!** Srdíčka, kam se podíváte
- 60 **Vše pro rodinu** Na Istrii se nudit nebudete
- 66 Běh je o překonávání sebe sama: dm rodinné běhy startují
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Nepodceňujte prevenci: Gynekologická prohlídka není tabu