

Obsah

WELLNESS

- 08 **Mým všelékem je spánek** Michal Novotný
- 10 **Máte charisma?** Čím to je, že ho má jen někdo
- 16 **Jejda, už zase dovolená** Slovo, při kterém naší pokožce zatrne
- 20 **Obstáli byste ve zkoušce vzteku?** Jak jednat s cholerikem
- 24 **Voda jako sportovní náčiní** Vodní sporty (nejen) pro odvážné

KRÁSA

- 32 **Voděodolný look** Jaké líčení se hodí na pláž
- 38 **Péče pod rouškou** Masky a balzámy vědí, jak nás hýčkat
- 44 **Tvarujte** Obočí udává výraz obličeje

ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Hurá do plavek** Je Vám bližší safari styl nebo mořská inspirace?
- 48 **Útulná Afrika** Vpusťte do bytu savanu
- 50 **Bobulky, třešte se** Připravte si ovocné menu
- 54 Pauza na drink: Čím si v létě zpestřit pitný režim
- 56 Stylové květy: Rozkvetlá louka, která Vám neuvadne
- 58 Na jedné vlně: Surfaři si umějí užít léto
- 66 Proč běhat? Běh vyplavuje endorfiny
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Pupínky a citlivá pleť netrápí jen ženy: Jak zmírnit potíže