

# Obsah

## WELLNESS

- 08 **Skládání hudby je jako vaření** Ondřej Brzobohatý
- 10 **Umíte si věci zorganizovat?** Jak zvládat každodenní povinnosti
- 16 **Geniální jídelníček** Správná výživa pro mozek
- 22 **Mé nejlepší já** Nezapomínejme sami na sebe
- 26 **Změna je život** Jak dosáhnout harmonie

## KRÁSA

- 32 **Až žije věčný culík** Trendy účesy pro každou příležitost
- 38 **Naslouchejte své pokožce** Správná péče pro obličej i tělo

## ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Módní tipy pro babí léto** Správný outfit do kanceláře
- 48 **Barva slunce** Žlutá rozzáří Váš byt
- 50 **Jedlý čaj** Pochoutky s čajem matcha
- 54 **Letní pozdravy** Marmelády a džemy Vám prodlouží léto
- 56 Bylinkářka: Bylinky si můžete vypěstovat i na balkoně
- 58 Helénská relaxace: Dopřejte si wellness pobyt v Řecku
- 66 Září ve znamení biopotravin: Bio pro každého
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Když spánek nepřichází: Jak řešit problémy s usínáním