

Obsah

WELLNESS

- 08 **Pro život je důležitý dril** Dana Morávková
10 **Tíha nezaslouženého úspěchu** O sebepodceňování
16 **Most k rovnováze** Jóga je zdravá a zlepší Vám náladu
22 **Čas na velkou lásku** Co Vás možná brzdí v hledání partnera
26 **Jsem v pohybu** Novinky ze světa fitness

KRÁSA

- 32 **Hra světél** Slunce ve Vaší tváři
38 **Nic než příroda** Přírodní kosmetika
44 **Zemité tóny** Odstíny hnědé hrají letos prim

ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Zklidňující látky** Vhodné oblečení na jógu
48 **Koupele v nádheře** Domácí lázně
50 **Podzim na talíři** Dobroty na Váš stůl
54 **Šálek blaha** Čaj má blahodárné účinky
56 **Lesní cesta** Krásné věci pro Váš domov
58 **Na cestách** Cesta splněných přání
65 **Příroda, naše přítelkyně** O ekočističích
68 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
70 **Svlékání z kůže** Obtíže s lupénkou mohou být svízelné