

# Obsah

## WELLNESS

- 10 **Sport musí být zábava** Ester Ledecká
- 12 **Dáváte najevo svoji vděčnost?** Jakou moc mají naše díky
- 18 **Síla pramenící z chladu** Jaké účinky má otužování
- 24 **Udělejte si chvilku času** Jak si uspořádat nejen volný čas
- 30 **Zimní pohádka** Zimní procházka Vám prospěje

## KRÁSA

- 38 **Inspirace pro všechny** Jak pečovat o své nejbližší
- 48 **Čas na party** Tipy ze světa módy
- 56 **Dobrý večer!** Slavnostní líčení a účesy
- 67 **Tajemství vůní** Jak na nás působí vůně

## ŽIVOTNÍ STYL

- 80 **Slavnostní hostina** To nejlepší na vánoční tabuli
- 84 **Cukr a cukroví** Vanilkové opojení
- 86 **Svátek osvětlení** Význam zlaté a bílé barvy
- 88 **Na cestách** Oáza klidu
- 94 **Letem světem** Sváteční dny
- 97 **Moje dm** Radost z Vánoc
- 108 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 110 **Bez vitamínu D to nejde** Význam vitamínu D