

Obsah

WELLNESS

- 10 **Handicap není překážkou** Šimon Ornest
- 12 **Jste vytrvalí?** Jak dosáhnout svých cílů
- 18 **Trochu energie, prosím!** Překonejte zimní únavu
- 22 **Pssst, nikomu to neříkejte!** Síla tajemství
- 28 **A jdeme se klouzat** Zimní radovánky na sněhu

KRÁSA

- 32 **Moje druhá tvář** Vymodelujte si nový obličej
- 38 **Spolehlivá ochrana** Hýčkejte v zimě svoji pokožku

ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Pánská záležitost** Péče o pleť pro muže
- 46 **Módní slalom** Ideální outfit na sjezdovku
- 48 **Jako princezna na hrášku** Dekorativní polštáře
- 50 **Čas požitkáře** Vydatná snídaně i večere
- 54 **Lyže, sníh a svačina** Energie do kapsy
- 56 **Trochu jiné předsevzetí**
- 58 **Nahé město** Skrytá krása Benátek
- 66 **dm beauty academy zná již svoji vítězku!**
Proměna Lenky Stránské
- 68 Wellness horoskop na rok 2015: Když hvězdy radí
- 70 Všeho s mírou: Jak předcházet namoženým svalům