

# Obsah

## WELLNESS

- 10 **Pořád se mám co učit** Martin Písařík
- 12 **Kdo vlastně jsem?** Poznejte se pomocí typologického testu
- 18 **Co Vás nakopne** Šetrná detoxikační kúra Vás připraví na jaro
- 22 **Škola pocitů** Co prozradí mimika o vnitřním prožívání člověka
- 26 **Aktuality ze světa fitness** Nové evropské fitness trendy

## KRÁSA

- 30 **Provětrejte šatníky** Jak připravit Vaši garderobu na aktuální trendy
- 36 **Trendy, které nestárnou** Co přijde do módy a co v ní zůstane
- 38 **Ukaž svoji tvář** Looky sezóny
- 44 **Péče o ústní hygienu** Ústní hygiena podle zubních lékařů

## ŽIVOTNÍ STYL

- 50 **Je to na bednu** Jarní úklid ve Vašem bytě
- 52 **Velikonoční radovánky** Nejlepší recepty pro Vaše sváteční menu
- 58 **Holky ve městě** Dovolená ve městě s nejlepší přítelkyní
- 66 **Čas na relaxaci** Zvolněte a odpočívajte
- 68 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 70 **Nebojte se rovnátek** Aby úsměv nebyl nakřivo