

Obsah

WELLNESS

- 10 **Vážím si zcela obyčejných věcí** Kateřina Baďurová
- 12 **Jaká jste matka?** Mateřská role má mnoho tváří
- 18 **Masáž na míru** Doteky jsou tak příjemné a účinné
- 24 **Máte dobrý nos?** Nepodceňujte význam čichu
- 28 **Nová běžecká dráha** Vede k Vaší lepší kondici

KRÁSA

- 32 **V zajetí kamínků** Štrasové ozdůbky Vám rozzáří obličej
- 38 **Relaxace, ale rychle!** Odpočinout si můžete i přesto, že máte málo času
- 42 **Sluníčkové děti** Jak je chránit před žhavými paprsky
- 46 **Skřítkci u kadeřníka** Stříhání prvních vlásků jako zábava?

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 Hit-paráda: Najděte si svůj styl
- 50 Vypěstuj si mě!: Zeleň oživí interiér bytu
- 52 Moučnickové inspirace: Upečte si něco sladkého na zub
- 56 Ranní probuzení: Dnes posnídejte s celou rodinou
- 58 Maminkám: Čím udělat radost mamince
- 60 Spřízněné zájmy: Na statku či ve wellness hotelu, hlavně s rodinou!
- 66 Zachraňujme životy: Třeba tím, že darujeme krev
- 67 Opalování bez rizika: Aby slunce bylo kamarád
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Když Vás chytnou záda: Jaké jsou možnosti terapie?