

Obsah

WELLNESS

- 10 **Kvůli dětem se musíme všichni víc snažit** Tomáš Drahoňovský
- 12 **Co dělá muže mužem** | chlap může být vnímavý a pozorný
- 18 **Kurz plavání** Rozhýbejte se ve vodě
- 22 **Otec a syn** Muži se učí otcovské roli
- 28 **Bosky v parku** Běhat bez bot je osvobozující

KRÁSA

- 32 **Střih: účesy na scéně!** Pánové, inspirujte se
- 38 **Jak vymýtit vousy** Konec nechtěnému porostu
- 42 **Pozor: čerstvě nalakováno** Ukažte nožky v celé kráse
- 46 **Pečující maska** Když muži objevují kouzlo péče

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 Nový nátěr: Pánský šatník se nebojí barev
- 50 Skryté místečko: Koupelnám vládne jednoduchý styl
- 52 Bylinky v kuchyni: Zelené rostlinky Vám zpestří vaření
- 56 Budíček!: Káva Vás po ránu nastartuje
- 58 Zahradní party: Barevné doplňky pro piknik v trávě
- 60 Cesta časem: Route 66 je hvězda, která nezapadá
- 66 Trpaslíci na cestách: Vzhůru na rodinnou dovolenou!
- 67 Běhání nudu zahání: Přispívá k dobrému pocitu i kondici
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Preventivní prohlídka: Nepodceňujte prevenci