

Obsah

WELLNESS

- 10 **Galina Miklínová** Samota je fajn, ale nesmí se to přehánět
- 12 **Stydíte se?** Nemáte za co, stud k životu patří
- 18 **Zdraví nám chutná** Výživové tipy pro celou rodinu
- 22 **Kouzlo okamžiku** Žijte teď a tady
- 26 **Adrenalin v korunách stromů** Trénujte rovnováhu

KRÁSA

- 32 **Pohádka o vlásku** Vyzkoušejte pohádkově krásné účesy
- 38 **Koupeľ vestoje** Sprcha Vás zaplaví energií i uvolněním
- 42 **Podzimní úklid** Jak připravit pokožku na chladné dny
- 44 **Hvězda ročníku** Kouzelné slůvko zní: anti-aging

ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Kabát je nadevše** Obměny nestárnoucích klasiky
- 48 **Zelené stopy** Trvalá udržitelnost v domácnosti
- 50 **Suvenýry k jídlu** Vietnamské speciality v naší kuchyni
- 54 Za tepla: Čajovému pokušení neodoláte
- 56 Čas hroznů: Přeneste se z vinice do bytu
- 58 Skryté poklady: Na skok po Evropě
- 66 Hra barev podzimu a mystiky zimy: Aktuální trendy doplňky
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Zelený zákal: Důležité je odhalit ho včas