

# Obsah

## WELLNESS

- 10 **Snít jsem si zakázal** David Matásek
- 12 **Jste nostalgičtí?** Cestujte čas od času do vzpomínek
- 18 **Jak se ubránit virům** Chladné počasí nahrává nemocem
- 24 **Psssssst!** Není nadto ponořit se do ticha
- 32 **Kruhový trénink** 12 cviků, které zvládnete i doma

## KRÁSA

- 38 **Perfektně nedokonalá** K přirozené kráse chybičky patří
- 42 **Uvolněte se!** Jak zrelaxovat mysl a dopřát pokožce nejlepší péči
- 46 **Jde o hlavu** Připravte vlasy na zimní sezónu

## ŽIVOTNÍ STYL

- 48 **Punčochová klasika** V zimě se bez nich neobejdete
- 50 **Pro sebe jen to nejlepší** Jeden den ve Vaší režii
- 52 **Všestranný talent** Z dýně vykouzíte spoustu dobrot
- 56 **Zrničkové hospodářství** Proč do jídelníčku zařadit obiloviny
- 58 Oranžerie: Inspirujte se podzimní úrodou
- 60 Tepna života: V Asii na Vás čekají neobvyklé gastronomické zážitky
- 66 Vánoce už klepou na dveře: Tipy na dárky z Vaší dm
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Nepatříme do starého železa: Jak poznáme, že nám chybí