

OBSAH

- 04 **Potraviny pomáhají** Národní potravinová sbírka opět i v prodejnách dm
- 06 **Hudba je moje terapie** Rozhovor se zpěvačkou Lenkou Novou

KRÁSA

- 10 **Podzimní variace** Stylové účesy do sychravých dnů
- 20 **Symfonie barev** Trendy v barvách na vlasy
- 24 **Optimální základ** Jak vykouzlit bezchybnou pleť
- 26 **S čistou hlavou** Moderní péče o vlasy
- 32 **Wellness v pohodlí domova** Blahodárné koupele
- 36 **Jako nové** Oživte svůj podzimní outfit

ÚVOD

když prosluněné dny a pestré barvy podzimu už pomalu odvál studený vítr, není důvod propadat chmurám.

I zdánlivě nevlídné a mnohdy uplakané listopadové počasí má své kouzlo a inspiruje nás ke ztišení a rozjímání. Je to čas jako stvořený k tomu, abychom se více věnovali sami sobě, hledali potřebnou vnitřní rovnováhu a načerpávali energii do zimních dnů.

Nalaďte se proto na klidnou notu, hodte za hlavu shon a starosti všedních dnů a ponořte se do světa relaxace. Vyzkoušejte na vlastní kůži harmonizační účinky jógy, dopřejte si blahodárnou koupel s vonnými éterickými oleji, vychutnejte si hřejivý šálek bylinkového čaje a začtěte se do nového čísla našeho magazínu, které přináší celou řadu tipů a inspirativních podnětů nejen na téma uvolnění.

S. 10



S. 24



S. 60

INSPIRACE

- 38 **Provoněný domov** Vůně do interiéru pro útulnou atmosféru
- 40 **Přivítejte zimu s vitalitou** Energie na talíři
- 46 **Sladké potěšení** Pečeme pro radost
- 48 **Cesta k harmonii** Jóga pro rovnováhu těla, mysli a duše
- 54 **Férové cestování** Snižujeme ekologický dopad své dovolené

ŽIVOTNÍ STYL

- 60 **Otázka respektu** Zásady harmonického soužití
- 66 **Šálek plný zdraví** Bylinkové čaje
- 70 **Ekologické alternativy** Menstruační kalíšky