



Obsah

WELLNESS

- 10 **Mateřství beru jako jedno velké dobrodružství** Tereza Bebarová
- 12 **Jaro v mém nitru** Rozkvétá nejen příroda
- 16 **Vstávat, je jaro!** Aby bylo jarní probuzení příjemné
- 20 **Vzduch provoněný láskou** Souvisí zamilovanost s roční dobou?
- 24 **Ukažte ostatním záda** A předběhněte je

KRÁSA

- 28 **Zaměřeno na vlasy** Trendy účesy se Vám budou líbit
- 34 **Květomluva** Jaké barvy Vám budou slušet?
- 40 **Čištění do hloubky** Základ krásné pokožky
- 46 **Chce to pevnou ruku** Záruka oslnivých nehtů

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 Doma se cítím nejlépe: Jak vytvořit útulný domov
- 50 Lahodná zahrádka: Pokrmy z domácí zeleniny budou lahodit nejen Vašemu oku
- 54 Jídlo pro energii: Nepodceňujte snídani
- 56 Jedinečná místa: V severním koutu Portugalska objevíte dosud nepoznané
- 62 Veselé Velikonoce: Svátky jara si zaslouží pěkné dekorace
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Ach, ty hormony: Když štítná žláza „lajdačí“