



Obsah

WELLNESS

- 8 **Sport bych dělala i tehdy, kdyby byl nezdravý** Marie Retková
- 10 **Je Vaše přání rozkazem?** Řekněte jasně, co byste rádi
- 16 **Mami, já mám hlad** Co jste kdy chtěli vědět o kojení
- 22 **Děkuji za květiny** Hned mám lepší náladu
- 28 **Rodina v pohybu** Vyrazte s dětmi ven

KRÁSA

- 34 **Zázraky rtů** Polibek v tónech lákavého ovoce
- 40 **Ty jsi ta nejlepší maminka** Expres péče pro každý den
- 46 **Hladká záležitost** Pomeranče máme rádi, ne však na kůži

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 **3D tiskové efekty** Nebojte se nápadné módy
- 50 **Malý velký svět** Říše fantazie pro naše nejmenší
- 52 **Ploutvička na talíři** Do zdravého jídelníčku patří ryby
- 56 **To nejím!** Proč děti vzdorují?
- 58 **Dovolená na voru** Pozor: vlastnoručně postaveném!
- 62 **Srdcové eso** Vytáhněte ho z rukávu
- 68 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 70 **Máme doma maroda** Když je dítě v jednom ohni