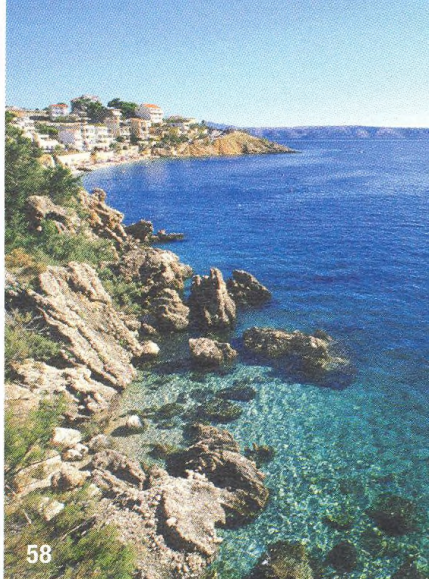




34



58

Obsah

WELLNESS

- 10 **V bazénu na mě lidé koukají** Kristýna Leichtová
- 12 **Žijete v začarovaném kruhu?** Pošlete všední starosti na dovolenou
- 18 **Potit se je zdravé** Užijte si léto s chladnou hlavou
- 22 **Hlavu vzhůru!** Deprese nemusí souviset s nevládným počasím
- 28 **Dovolená v rytmu tance** Něco tak úžasného jste ještě nezažili

KRÁSA

- 34 **Zlatá pravidla** Není všechno zlato, co se třpytí
- 38 **Špičková péče** Osm bodů od kořínek až ke konečkům
- 44 **Sluneční terapie** Aby slunce bylo kamarád
- 46 **Jen si tak mávnout** Vyčarujte si svůdný či nevinný pohled

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 **Trénink v suchu** Se správným outfitem to máte v suchu
- 50 **Fialková nálada** Vpusťte do svého bytu Provence
- 52 **V objetí doby ledové** Spojení zmrzliny s ovocem Vás nezklame
- 56 **Co si dát salát?** A letní večeře bude dokonalá
- 58 Země tisíce ostrovů: Chorvatsku se přezdívá evropský Karibik
- 62 Ledový svět: Uprostřed parného léta
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Voda živá: Proč bychom neměli zapomínat pít