



# Obsah

## WELLNESS

- 12 **Nosím každou ponožku jinou** Anna Kulovaná
- 14 **Uvažujete černobíle?** Nic není jen černé nebo bílé
- 20 **Kurz vaření** Barvy na talíři inspirované starou čínskou medicínou
- 26 **Vzhůru na vrcholky hor** Na túrách Vám bude svět ležet u nohou

## KRÁSA

- 32 **Síla barev** Podzimní míchanice v našem šatníku
- 38 **Vsadte na barvy** Nové trendy ožíví Vaše líčení
- 44 **Návrat ke kráse** Staré dobré kosmetické přípravky se neztratí ani v dnešní době

## ŽIVOTNÍ STYL

- 50 **Nádech venkova** Country stylu vévodí dřevo
- 52 **Ani ryba, ani rak** Něco (nejen) pro vegetariány
- 56 **Snack and go** Nepodceňujte svačinu
- 58 **Ostrov sám pro sebe** Sardinie Vás nezklame
- 62 **Barevná paletka** Podzim v těch nejkrásnějších barvách
- 68 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 70 **Za zavřenými dveřmi** Když je močový měchýř příliš aktivní