



Obsah

WELLNESS

- 8 **Již dnes myslíte na zítřek** Chraňte životní prostředí
- 10 **Bojuji proti bludům** MUDr. Kateřina Cajthamlová
- 12 **Kdo je veselý a kdo ne?** Pocity jsou nakažlivé
- 18 **Kompletní péče** Bojujte proti stárnutí
- 24 **Ode mě pro mě** 20 věcí, které můžete udělat sami pro sebe
- 30 **Hra prstů** Cvičení s kouskem papíru

KRÁSA

- 34 **Dlouhé nebo krátké vlasy?** Každý může mít krátké vlasy
- 40 **Krásné dobré jitro!** Co všechno dokáže noční péče
- 44 **To pravé z přírody** Přírodní kosmetika: pečuje o pleť i o životní prostředí
- 48 **Vsadte na zelenou!** Provedeme Vás světem té nejkrásnější eko-módy

ŽIVOTNÍ STYL

- 50 **Chytré bydlení** Trendy sovy ve Vašem bytě
- 52 **Páté přes deváté?** Barevný podzim ve Vaší kuchyni
- 58 **Země na vedlejší koleji** Laos: země, ve které září úsměv