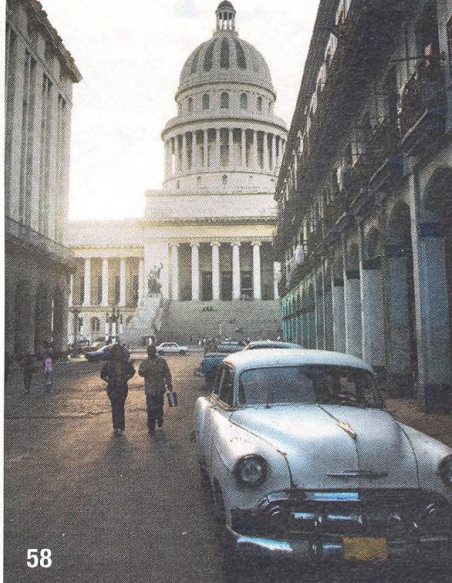




34



58

# Obsah

## WELLNESS

- 10 **Zažívám nejlepší dny svého života** Dagmar Honsová
- 12 **Chcete žít jinak?** Dobrodružná rutina a rutinní dobrodružství
- 18 **Fit do tanečních střevíčků** Jak správně připravit nohy na taneční sezónu
- 24 **Síla vytrvalosti** Tipy a triky od profesionálních sportovců
- 28 **Trénink podle pěti elementů deepWork** Magie napětí a uvolnění

## KRÁSA

- 34 **Voňavkářský kurz** Vůně a pocity patří k sobě
- 40 **Krása roku 2013** Přehled pečujících trendů
- 44 **Intimní doporučení** Hygiena intimních oblastí
- 48 **Přitulte se** Móda pro Váš dobrý pocit

## ŽIVOTNÍ STYL

- 52 **Večeře pro všechny** Recepty pro každého hosta
- 58 **Ostrov cukru** Cesta napříč Kubou
- 66 **Když hvězdy radí** Váš horoskop na rok 2013