



30



46

# Obsah

## WELLNESS

- 06 **Pomoc nepotřebuje reklamu** Jana Paulová
- 10 **Doping pro krásu** Zázračná séra
- 12 **Závidíte druhým?** Bílá a černá závist
- 18 **Zdravá díky síle myšlenek** Schopnost samoléčby
- 22 **Změna kurzu** Otočte kormidlem svého života
- 26 **Dobré ráno se sportem** Ranní rozcvička dokáže divy

## KRÁSA

- 30 **Pečujte o svůj úsměv** Rty k zulíbání
- 36 **Jarní probuzení** Jak doplnit chybějící energii

## ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Staré v novém hávu** Oblečení jako ze žurnálu
- 44 **Pryč s prachem** Byt jako klíčka
- 46 Energie po lžících: Vegetariánské pokrmy
- 50 Energie k jídlu: Sytí po celý den
- 52 Pohádkové ostrovy v Atlantiku: Vítejte na Azorech
- 58 Zelená se!: Bylinky u Vás doma
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Změny počasí: Ovlivňují naše zdraví i psychiku