



Obsah

WELLNESS

- 06 **Jak se dostat Hurvínkovi na zoubek** Jeden pro druhého
- 10 **Sama sobě kadeřnicí** Styling jako od profesionála
- 12 **Žijete v rovnováze?** Práce a soukromí na miskách vah
- 18 **V časové tísní? Jezte!** Na jídlo si rozhodně udělejte čas
- 22 **Maminky podnikatelky** I na mateřské můžete realizovat pracovní sny
- 28 **Co nás rozhýbe** Sportuje celá rodina

KRÁSA

- 32 **První láska** Kurz zkrášlování pro začátečnice
- 38 **Rychle krásná** Maminky mohou být také krásné

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Nákupy na síti** Utrácíme online
- 44 **Svátek barev** Pestrost nade vše
- 46 Dobroty pro dva: Pochutná si maminka i drobeček v jejím bříšku
- 50 No milk today: Nesnášenlivost laktózy
- 52 Rodičům vstup zakázán: Na dětské tábory dospělí nepatří
- 58 Bobulky, jak se patří: Lesní ovoce všude, kam se podíváte
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Nožky zdravé a krásné: Bez křečových žil