



12



46

Obsah

WELLNESS

- 10 **Horký tip** Jak na hedvábně hladké nohy
- 12 **Je on žena?** Co mají muži a ženy společného
- 16 **Chráníme Zemi, chráníme sebe** Stojí za zamyšlení
- 20 **Síla odpuštění** Je v každém z nás
- 24 **Opravdu chtít** Jak se správně motivovat

KRÁSA

- 32 **Nechte své oči zazářit** To pravé pro líčení očí
- 34 **Vše, co muž potřebuje** Ryze pánská záležitost
- 38 **Návrat k mládí s akupunkturou** Jehly a jehličky pro Vaše zdraví

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 Pánská móda je něco úžasného: Módní experimenty
- 44 Moje. Tvoje. Naše.: Bydlení v páru
- 46 Lahodná filosofie: Ajurvédské pokrmy
- 50 Slaná pravda: Sůl nad zlato
- 52 Na kole po Irsku: Aktivní dovolená
- 58 Dvakrát fit: Sport ve dvojici
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Dia život s cukrovkou: Dbejte na kontroly