



Obsah

WELLNESS

- 10 **Nehty v novém** Vizitka, která Vám bude slušet
- 12 **Zdá se Vám život příliš jednotvárný?** Zmáčkněte tlačítko „off“
- 18 **Zdravotní rizika volného času** Dovolená bez nemocí
- 22 **Tam a zpět** Na prázdniny a do pracovního procesu
- 26 **Svoboda pohybu** Zacvičte si na pláži

KRÁSA

- 30 **Polibek, prosím** Rty si zaslouží naši péči
- 36 **Krásni i na cestách** Aby cestování nebylo pleti nepříjemné

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Módní vánek z Afriky** Působivé inspirace pro Váš šatník
- 44 **Místo u moře** Kousek Středomoří u Vás doma
- 46 **Svět na talíři** Kulinářské dobrodružství s Jamiem Oliverem
- 50 Čerstvý vzduch jako příloha: Je ideální čas na piknik
- 52 Rozšířme si obzory: Až na konec světa
- 58 Grilujeme!: Přenechejme jednou vaření mužům
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Jak na sluneční alergii: Na pláž bez vyrážky