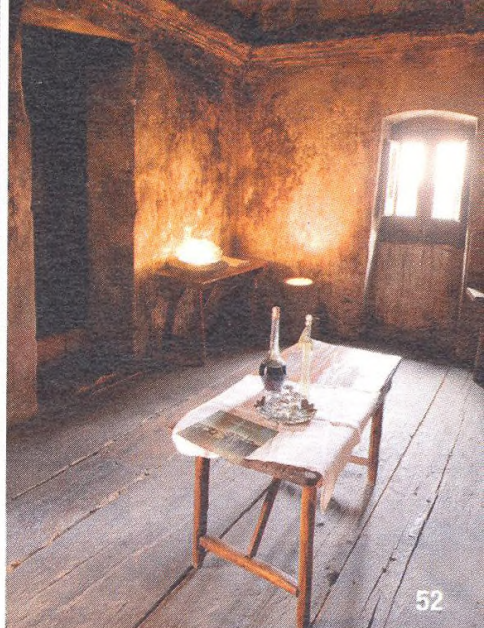




28



52

Obsah

WELLNESS

- 8 **Rodina mě naplňuje** Lenka Vlasáková
- 10 **Nic nazmar** Zimní pleťové variace
- 12 **Trochu jiný jojo efekt** Duševní muka a děti
- 14 **Máte v sobě nějaký blok?** Stres začíná v hlavě
- 20 **Já jsem v klidu!** Bez zbytečných nervů
- 24 **Protáhněte si tělo** Strečink pro každého, i pro lenochy

KRÁSA

- 32 **Klenot na každém prstu** Vyšperkované nehty
- 34 **Těší mě: Já jsem Vaše pleť** Seznamka přímo na tělo
- 38 **To pravé pro vlasy** Vlázky jedné černovlásky?

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 Eleganční technika: Funkční materiály ve světě módy
- 44 Jako na zámku: Obklopení stylovými doplňky
- 46 Rýžové hody: Rizoto třikrát jinak
- 50 S chutí do pečení: Zdravé cukroví
- 52 Luxus v zeleném: Cestování v souladu s přírodou
- 58 Hodina čtení: Tipy pro chvíle pohody
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Aby žába nepálila: Pro dobrý pocit z jídla