



# Obsah

## WELLNESS

- 8 **Jak vyléčit přírodu** Země v roli pacienta
- 10 **Všechno je jen o štěstí** Roman Šebrle
- 12 **Umíte vypnout?** Uvolnění pomocí meditace
- 18 **Svátky bez starostí** A bez těžkého žaludku
- 22 **1. ledna začnu nový život!** Jak dodržet dobré předsevzetí
- 26 **Fit na druhý pohled** Zdraví, které není vidět

## KRÁSA

- 30 **Z lepších vrstev** Manuál správného make-upu
- 36 **Dvacet minut a nula vteřin** Na bleskové zkrášlení stačí

## ŽIVOTNÍ STYL

- 40 **To chce klid a nohy v teple** Hřejivá klasika může být elegantní
- 42 **Světlé okamžiky** Posviťte si na zimu
- 44 Nebesky sladké Vánoce: Trochu netradiční cukroví
- 48 Domácí čajovna: Pohoda se šálkem horkého nápoje
- 50 Kde se pořád něco děje: Lyžovat se dá nejen v Alpách
- 56 Sváteční inspirace: Detaily pro kouzlo okamžiku
- 58 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Sníh ve vlasech: Mám lupy, co s tím?