



Obsah

WELLNESS

- 08 **Chtěla bych vzbudit pozornost svou prací** Lucie Vondráčková
- 10 **Kdo napíná, vyhlazuje** Protahujte mimické svaly
- 12 **Jste opravdu tak dobří?** Pracujte na sobě
- 16 **Jsi to, co jíš** Jezte s požitkem
- 20 **Jdeme na rande** První dojem hraje roli
- 26 **Posilujte své já** Existuje řada cviků

KRÁSA

- 30 **Přesné linky** Orámované oči jsou jako obrázek
- 34 **Mé vlasy a já** Každý typ vyžaduje jinou péči

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Oblíbené kousky** Nikdy nevyjdou z módy
- 44 **Typicky moje** Domov podle Vašich představ
- 46 **Pečeme!** Dobroty pro mlsné jazyčky
- 50 Jídlem ke kráse: Vitaminy Vás rozzáří
- 52 Město mnoha tváří: Vítejte v Istanbulu
- 58 Tea Time: Šálek čaje navodí pohodu
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Moderní antikoncepce: Řešení pro každého