



44



50

# Obsah

## WELLNESS

- 08 **Na sportu závislá nejsem a ráda nosím podpatky** Šárka Záhrobská
- 10 **Roll on, deo!** Účinná ochrana proti pocení
- 12 **Hrajeme si na domácnost** Malí pomocníci u Vás doma
- 16 **30 minut pro sebe** Půlhodinka denně Vám prospěje
- 20 **Firma Rodina s.r.o.** Nastolte doma správné principy
- 26 **Užijte si: Váš nový sport** A nezažijete nudu

## KRÁSA

- 30 **Zářivé efekty** Nebojte se výrazných barev
- 34 **Ze země na pokožku** Oslnivá síla minerálů

## ŽIVOTNÍ STYL

- 40 **Udržujte krok s módou** Sportovní (a) trendy
- 42 **Budte tu jako doma, přátelé!** Útulný domov
- 44 **Jíte v klidu?** Vychutnejte si dobroty podle našich receptů
- 48 Božská mňamka: Je libo marmeládu?
- 50 Na dovolenou s kamarády: Utužte své přátelství
- 58 Jahůdky jedna báseň
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Nepřítel našich nohou: Mykóza