



Obsah

WELLNESS

- 08 **Nerada se spoléhám na pomoc ostatních** Nikola Sudová
- 10 **Odvracíte se od slunce?** Ochrana před UV zářením
- 12 **Už mám rozděláno!** Grilování patří mezi oblíbené letní radovánky
- 16 **Bar z přírody plný vitaminů** Koktejly pro každého
- 22 **Vyčistěte si hlavu** Zahradničení skrývá netušené možnosti
- 28 **Fitness na zahradě** Cvičit můžete kdekoliv

KRÁSA

- 32 **Dokonalost sama** Letní účesy není možné přehlédnout
- 38 **Zázraky přírody** Rostlinné výtažky do kosmetiky patří

ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Letní relaxace** Doma na zahradě
- 46 **Recepty jedna báseň** Lehké bio pokrmy
- 50 Na cestě kolem světa: Kulinářské speciality
- 52 Jdu si cestou necestou: Pěšky na cestách
- 58 Dobrý bambus: Nejen estetický požitek
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Co dokáže hmyz: Alergické reakce