



Obsah

WELLNESS

- 06 **Jsem klasik, říká o sobě Tereza Kostková**
- 08 **Letní koktejly** Žijme zdravěji
- 10 **Rychlé osvěžení** Pro celé tělo
- 12 **Jak moc jste klidní?** Klid je možné nacvičit
- 16 **Zázračný vitamin D** je malý superhrdina
- 20 **Odkud není cesta zpět** Dokázali byste žít v jiné zemi?
- 26 **A přece se hýbou!** Jak se svými blízkými strávit dovolenou aktivně

KRÁSA

- 30 **Zmrzlinové variace** Make-up inspirovaný ledovou pochoutkou
- 36 **Malá plážová abeceda** Co se Vám může hodit

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Léto v modrém** Denim vládne módě
- 44 **Zcela zakryto** Slunečníky podle posledních trendů
- 46 **Cool down** Chladivé recepty
- 50 **Chuť se zchladit: Nic není nemožné**
- 52 **Na wellness vlně: Božská dovolená na lodi**
- 58 **Ahoj!: V námořnickém stylu**
- 60 **Wellness horoskop: Když hvězdy radí**
- 62 **Zánět močového měchýře: Prevence je základ**