



Obsah

WELLNESS

- 06 **Miluji moře, ale v Čechách už zůstanu** Emanuele Ridi
- 08 **Žijme zdravěji** Čaj je nápoj pro každého
- 10 **Dohládka** Jak na depilaci
- 12 **Jste opravdový kamarád?** Přátelství bez hranic
- 18 **Ruce, které léčí** Blahodárné účinky masáží
- 24 **Strategie proti neúspěchu** Nenechte se jím srazit na kolena
- 28 **Cvičit až do padnutí** Jak v životě docílit rovnováhy

KRÁSA

- 32 **Podzim je tady** A přináší nové trendy

ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Vítejte v ekologickém domě** Šetrné bydlení
- 48 **Léto na recept** Pokrmy jako z dovolené
- 52 **Mléčný bar** Kojení je výjimečné období
- 54 **Jak se (za)baví matky s dětmi** Na cestách s potomkem
- 58 Čas na párty: Příjemné chvíle s rodinou a přáteli
- 60 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 62 Potit se je zdravé: Všeho přiliš ale škodí