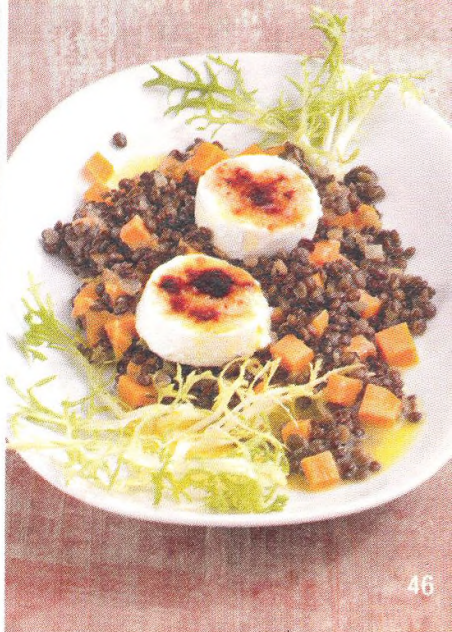




34



46

# Obsah

## WELLNESS

- 06 **David Huf** Dělá mi hrozně dobře, když mě někdo něco učí
- 10 **Ruce jako v bavlnce** Nezanedbávejte péči
- 12 **Umíte pohotově reagovat?** Můžete se to naučit
- 18 **Zdravá ústa** Ústní hygiena krok za krokem
- 24 **Ach ten čas** Naplánujte si ho
- 28 **Cvičení proti stresu** Pohyb účinkuje

## KRÁSA

- 34 **Klidně buďte nevěrní** Značky krémů střídat můžete
- 40 **Velké desatero relaxace** Tipy, jak vyzrát nad stresem

## ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Vytříbená kuchyně** Praktičtí pomocníci v líbivém designu
- 46 **Stará rostlina, nové recepty** Ochutnali jste již sladké brambory?
- 50 **Dobrou chuť!** Na oběd s kolegy
- 52 **Noblesní vlak:** Na cestách luxusním expresem
- 58 **@kancelář:** Pro příjemnější pracovní den
- 60 **Wellness horoskop:** Když hvězdy radí
- 62 **Mamografie:** Účinná prevence