



34



46

Obsah

WELLNESS

- 06 **S nohama na zemi neztrácím sny**
Lenka Filipová
- 08 **Změkčovač pro nohy** Zimní péče o lýtka
- 10 **Potrpite si na katastrofy?** Umění rezilience
- 14 **Dobrou noc!** Tělo nikdy nespí
- 18 **Rodinné konstelace** Zbavte se kostlivců ve skříni
- 22 **Kombinaci pro kondici**
Na fyzičce je nutné pracovat

KRÁSA

- 28 **Tváří v tvář kráse** Čtyři kroky k dokonalosti
- 34 **Zase jednou proměna** Barevné variace

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Jarní probouzení** Pusťte jaro do šatníku
- 44 **Němý sluha** Věrný konferenční stůl
- 46 **Kneippova kúra na talíři**
Recepty od kněze a bylinkáře
- 50 **Koření v květináči** Voňavé poklady na parapetu
- 52 **Prázdniny pro duši** Na pár dnů do kláštera
- 58 **Zelená karta** Vsadte na ni!
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Endometrióza** Možná příčina neplodnosti