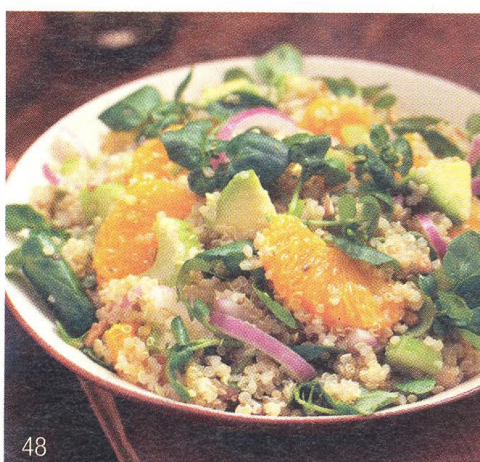




12



48

## Obsah

### WELLNESS

- 08 **Zdeněk Fencí** Ženy nemají odvahu být hezké!
- 10 **Citlivá péče o pleť** Výběr správné kosmetiky
- 12 **Chcete si vyčistit hlavu?**  
Přepište své vzorce chování
- 16 **Bez dechu** Správné dýchání zlepšit kvalitu života
- 22 **Já mohu!** Nenechte se svázat konvencemi
- 28 **Více akce v posteli** Aktivní ráno pro aktivní den

### KRÁSA

- 32 **Nastávají růžové časy**  
Jarním trendům vládne růžová
- 38 **Dřina během spánku** Pokožka nezná odpočinku

### ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Jak být šik!** Průvodce jarní módou
- 46 **Trendy v obýváku** Konec výstřelkům
- 48 **Spravedlnost pod pokličkou** Fair Trade recepty
- 52 **Příroda na talíři** AlnaturA slaví
- 54 **Trumfy maďarské metropole**  
Návštěva Budapešti
- 58 **Růžový život** Romantika na doma
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Dokonalá pleť** Pomocí laseru