



Obsah

WELLNESS

- 8 **Beata Rajská** Někdy ulítávám
- 10 **Vana plná klidu** Odpočinková koupel
- 12 **Volíte správná slova?**
Řeč má nepředstavitelnou moc
- 18 **Proč si dát raději bio** Důvodů je spousta
- 22 **Konec hry na schovávanou** Dejte vale nesmělosti
- 26 **Vítejte ve světě domácího fitness**
Cvičit můžete i v pohodlí domova

KRÁSA

- 32 **Bohatší účes** Trendy, které udávají styl
- 38 **Kadeřník jménem Flóra**
Rostlinky pro krásné a zdravé vlasy

ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Heboučké materiály** Zachumlejte se do vlny
- 46 **Ať žije infračervená**
Nenápadná kabina působí více než příznivě
- 48 **Polévka je grunt** Kdo ji nejí, je jako lunt
- 52 **Mýty spjaté s cholesterolem**
Jak je to doopravdy?
- 54 **Baroko versus paneláky**
Metropole našeho východního souseda
- 58 **Hey, honey** Med z nejrůznějších stránek
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Malá velká bolístka** Záda by o ní mohla vyprávět