



28



44

## Obsah

### WELLNESS

- 08 **Barbora Špotáková** Bára jede na dobré vlně
- 10 **Hladké vlasy mají smysl** Uhladíte svoji kštici
- 12 **Kde sídlí duše?** Zapátrejte ve svém nitru
- 18 **Nepřítel v mé posteli** Myslíte si, že spíte sami?
- 22 **Bydlení bez stresu** Mějte doma pohodu
- 28 **Klasika, která Vás pomalu rozhýbe**  
Zacvičte si jógu nebo pilates

### KRÁSA

- 32 **Fanfára pro řasenku**  
Mít podmanivý pohled je tak snadné
- 36 **Skutečné hvězdy jsou nesmrtelné**  
Známé značky nejsou objevem moderní doby

### ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Zimní kolekce** Inspirace pro módu i bydlení
- 44 **Klasika na talíři**  
Proslulé pochoutky si můžete připravit sami
- 50 **Ať žijí perníčky!** A především vánoční perník
- 52 **Prázdniny v jiném světě**  
Dovolená na zámku nemusí být jen sen
- 58 **1000 a 1 noc** Vyspěte se do růžova
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Jak bojovat proti chřipce**  
Řešením může být očkování