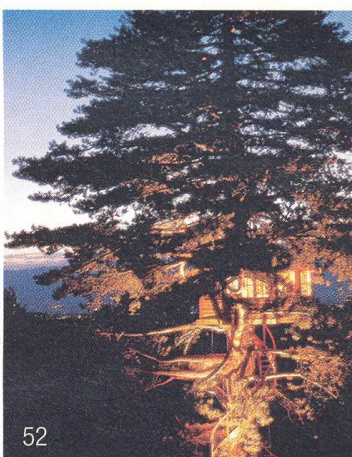


46



52

## Obsah

### WELLNESS

- 06 **Alena Zárybnická – létající rosnička**
- 08 **Dobré ráno, jaro** Probudte se ze zimního spánku
- 10 **Dobrá paměť** Dá se nacvičit
- 14 **Plnou, prosím** Natankujte energii po zimě
- 18 **Bílé skvrny na duši** Tajemství ano nebo ne?
- 22 **Ráno v nejlepší formě** Pohyb pro radost

### KRÁSA

- 28 **Řeč rtů** Jakou vybrat barvu rtěnky
- 34 **Karibik ve Vaší koupelně**  
Dopřejte si exotickou péči
- 40 **Příští generace** V 50 letech život nekončí

### ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Dobrá látka** Slyšeli jste už o bio–bavlně?
- 44 **Pusťte si film** Nemusíte chodit do kina
- 46 **Zaostřeno na kari** Pochutnejte si s námi
- 50 **Více energie** Důležitá je skladba jídelníčku
- 52 **Na dovolené v korunách stromů**  
Zažijete kouzelné ticho
- 60 **Wellness horoskop** Kdy hvězdy radí
- 62 **Strašák jménem nízký tlak**  
Postihuje zejména ženy