



Obsah

WELLNESS

- 06 **Dietoložka MUDr. Kateřina Cajthamlová**
si nerada udržuje pacienty nemocné
- 08 **Klenba nad očima** Jak vytvarovat obočí
- 10 **Nevyhořeli jste?** Poradíme Vám jak hasit
- 16 **Talent od přírody** Získejte vitalitu z ovoce
- 22 **Spirála myšlenek**
Nebudte otroky svých myšlenek
- 26 **Protáhněte se!** Nezapomínejte na strečink

KRÁSA

- 32 **Trochu jiná a přece já**
Look podle nejžhavějších trendů
- 40 **Kdo čistí, je bez starostí** Problém jménem akné

ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Pěkný pořádek** Toaletky na nezbytné drobnosti
- 46 **Zelenina pro každého** Recepty na zdravé pochoutky
- 50 **Rýžový bar** Dejte si nízkokalorická zrníčka
- 52 **Vydejte se na túru!** Objevte krásy Vysokých Tater
- 58 **Čokoládové mámení** Laskomina jak ji neznáte
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Snižte hladinu cholesterolu!**
Zdravá strava a pohyb dokáží zázraky

Letní dvojčíslo active beauty 3/2008 vychází 20. června.