



32



46

Obsah

WELLNESS

- 06 **Krásně ulítí**
Marta Eftimovská & Eduard Pázler
- 08 **Rty mluví za vše**
Rtěnku používaly už naše prababičky
- 10 **Žijete dostatečně ekologicky?** Jak být šetrnější
- 16 **Naše vnitřní hodiny** Den podle biorytmů
- 20 **Chyťte si světlo** Zatočte s depresí
- 24 **Neviditelní zabijáci kalorií**
Spálíme jich více, než si myslíme

KRÁSA

- 28 **Inspirace pro Vaši hlavu** Kouzlení s účesy
- 32 **Zimní zahřátí** Ať Vás mráz nezaskočí
- 38 **Známky života** Vepsané ve tváři

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Měkoučké a pohodlné** Oblečení na doma
- 44 **Koupat se ve dřevě?** Nic není nemožné
- 46 **Tofu? Ach, ano!** Nechte se zlákat
- 50 **Presto pesto** Dodá pokrmům šťávu
- 52 **Fair away** Ohleduplnost na dovolené
- 58 **Klid, prosím** Tipy pro chvíle pohody
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Ukažte své zoubky** Čistíte je správně?

active beauty 1/2009 vychází 13. 2. 2009.