



48



54

Obsah

WELLNESS

- 06 **Sběratelka pocitů** Petra Janů
- 08 **Zahřejte hlavu!** Teplo dělá vlasům dobře
- 10 **Hlídáte si přestávky?** 20minutové přestávky Vám prodlouží život
- 16 **Meditace light** Jednoduchý způsob, jak očistit svou duši
- 20 **Nebe může počkat** Prevence pro ženy
- 24 **Vertikální limity** Lezení po umělé stěně

KRÁSA

- 28 **Nesmrtelné vlny** Velké i malé kudrlinky působí nesmírně sexy
- 32 **Matná záležitost** Pudr zamezí nežádoucímu lesku
- 38 **Jen malou chvíli!** Kurz první pomoci proti kruhům pod očima

ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Ať žijí velké kabelky!** Jsou praktické a moderní
- 46 **Příroda, pojd' dál!** Přírodní materiály zútulní domov
- 48 **Ani ryba ani rak** I bezmasé pokrmy potěší jazyk labužníka
- 52 **Co právě letí? Café latte.** O kávě a jejích náhražkách
- 54 **Pouštní terapie** Trochu jiná dovolená: Staňte se na několik týdnů beduínem
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Myslete na své zdraví** Nejčastěji umíráme na kardiovaskulární choroby