



## Obsah

### WELLNESS

- 06 **Maximalistka Karin Babinská**
- 08 **Dočista dočista** Večerní odlíčení je důležité
- 10 **Z čeho máte strach?** Úzkost může ztrpčovat život
- 16 **Sama doma** Zažijte den podle svého gusta
- 20 **Ke štěstí stačí málo** Půst očistí tělo i duši
- 24 **Dejte si do těla s osobním trenérem**  
Přesně ví, jak na Vás

### KRÁSA

- 30 **Ahoj, mikádo!** Objev 60. let slaví velký comeback
- 36 **Vlasaté období**  
Když je návštěva kadeřníka daleko
- 38 **Dlouho mladá** Krémy mají smysl

### ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Retrospektiva** Módní inspirace z minulosti
- 46 **Snad až moc krásné na vaření**  
Elegantní kuchyňské doplňky
- 48 **Rychlé, ale výborné**  
Chutné pohoštění pro nečekané hosty
- 52 **Ocet v oleji** Vinaigrette – salátová klasika
- 54 **Dovolená s půstem**  
Oddejte se střídmosti ve zdech kláštera
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Stará známá migréna** Zažije ji téměř každý

*active beauty* číslo 3/2007 vyjde 15. června