



Obsah

WELLNESS

- 06 **Vodní živel – Yvetta Hlaváčová**
- 08 **Stín pro vlasy** Letní dovolená dá vlasům zabrat
- 10 **Na kolik let se cítíte?**
V čem tkví tajemství stárnutí
- 14 **Jak zatočit se stresem**
Blahodárný vliv duševního tréninku
- 18 **Srdeční záležitosti** Srdce bije na poplach
- 22 **Dovolená se sportem** Splňte si své sny

KRÁSA

- 28 **Královna noci** V líčení hraje prim černá barva.
- 36 **Modrý zázrak**
Hydratace pro zdraví, svěžest a pěstěný vzhled
- 42 **Kouzelnice voda čaruje** Elixír mládí pro každého

ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Oheň jako dobrý sluha** Grilování pokaždé jinak
- 46 **Lehké pokrmy, které dodají energii**
Recepty pro inspiraci
- 50 **Rajský multivitamin** Proč je dobré jíst rajčata
- 52 **Vítejte na německých ostrovech**
Kurz rozmazlování na Syltu a Rujaně
- 58 **Hravé jablíčko** Nové možnosti v poslechu hudby
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Když zlobí štítná žláza** Na co si dát pozor