

# Obsah

- 04 **Pomoc místo slev** Narozeninová dm iniciativa {SPOLEČNĚ}  
06 **Reportérka v první linii** Rozhovor s Lenkou Klicperovou

## Krása

- 10 **Podmanivý výraz** Trendy líčení očí  
18 **Dokonalé obočí** Krok za krokem  
20 **Živá voda** Tajemství květových vod  
26 **Domácí lázně** Tipy na blahodárnou koupel  
28 **Co jste vždy chtěli vědět o vlasech** Otázky a odpovědi  
30 **Férová nabídka** Stylové módní doplňky z domácí produkce

## Úvod

Každá velká změna začíná malým krůčkem. Jakmile se k němu odhodláme, bývá ten další krok už daleko snazší, až si najednou všimneme, jaký kus cesty novým směrem jsme už dokázali urazit. Pokud se stále nemůžete rozhoupat, nechte se motivovat prvními jarními paprsky, vlévajícími energii do žil, abyste odstartovali novou životní etapu. Zdravější, aktivnější nebo uvolněnější? Záleží jen na vás...

Inspiraci můžete načerpat i na stránkách nového vydání našeho magazínu, které je plné svěžích barev, chutí i vůní. Mimo jiné vám tak tentokrát představíme univerzální pomocníky péče o pleť v podobě květových vod, nápadité módní doplňky z rukou českých designérů nebo principy vědomého stravování. Zároveň prozkoumáme magické kouzlo irského ostrova, výhody ovocných a zeleninových šťáv i cestu, jakou k nám vlastně ona inspirace přichází.



S. 10



S. 24

S. 32

## Inspirace

- 32 **Work @ home** Nápadité vybavení do domácí pracovny  
34 **Lahodné potěšení** Pestré recepty s dmBio  
42 **Budte fit – bez výmluv** Zacvičte si v pohodlí domova  
46 **Tajuplné Irsko** Kouzelné toulky smaragdovým ostrovem

## Životní styl

- 52 **Ženy na jedné vlně** Objevte význam networkingu  
54 **To nejlepší přichází samo od sebe** Nepolapitelná inspirace  
58 **Vědomé stravování** Pozitivní změna stravovacích návyků  
64 **Ať to má šťávu** Přírodní životabudiče v podobě ovocných a zeleninových šťáv