

# Obsah

S. 66

- 06 **Svižným krokem k lepší náladě** dm rodinné běhy startují
- 08 **Televizní moderátorka** Rozhovor s Norou Fridrichovou

## Krása

- 12 **Tři matky, tři styly** Zkrášlující rituály matek
- 18 **Královný proměn** Tipy pro barvení vlasů
- 24 **Rafinovaná souhra** Líčení v tužce, nebo paletce?
- 26 **Svěží inspirace** Vyberte ten pravý dárek
- 30 **Stárněte s grácií** Péče o pleť podle věku
- 36 **Nasadte včas ochranný štít** Filtry opalovacích prostředků

## Úvod

V dnešní době se maminky stávají hrdinkami všedních dní. Zvládají několik rolí naráz a ještě se přitom neustále usmívají a vždy mají pro svá dítka otevřenou náruč. I ony si však zaslouží oddechový čas, přestože jejich každodenní zaměstnání v domácnosti nezvyšuje čísla na rodinném účtu. Nic nepohladí jejich duši více, než když dostanou možnost vystoupit z každodenní rutiny a dopřát si chvíli samy pro sebe. Den matek je k tomu ideální příležitostí.

Co takhle singl dovolená bez manžela a dětí? Nikdo vás nebude tahat brzy z postele, kávu si vypijete ještě teplou a nikdo vám nebude za zády křičet, že ho bolí nohy. Článek na straně 56 vám přinese spoustu nápadů, kde na pár dní vypnout a načerpat síly. Stačí jen sebrat odvalu a odjet!

Namísto profesionálních modelek se s vámi o své kosmetické rituály nejen během mateřství tentokrát podělí skutečné ženy. Matky, které zvládají péči o děti i samy o sebe. Uvidíte, že nedosažitelnost této mety je pouhým klamem, protože když se chce, všechno jde.

Přejeme vám zábavné odpočinkové chvíle během čtení tohoto vydání

váš active beauty tým  
activebeauty@dm.cz



S. 12

## Inspirace

- 40 **Designové ikony** Nábytek, který nestárne
- 42 **Nech si chutnat, mami!** Sladkosti nejen pro maminky
- 50 **#selflove** Sport na sociálních sítích
- 56 **Singl dovolená** Vyrazte na dovolenou bez dětí

## Životní styl

- 62 **Nebojte se zasmát sami sobě** Ukažte pravé emoce
- 66 **Ze zahrádky do koupelny** Domácí bylinkové přípravky
- 74 **Posilování pánevního dna není tabu** Začněte s ním včas

active beauty magazín č. 5/2018 vychází 21. 05. 2018.



TITULNÍ STRANA:  
FOTOGRAFIE: Wolfgang Zlodej pro dm