

Obsah

- 06 **Ruku v ruce, ruku k ruce** Zapojte se do dobrovolnické činnosti
- 08 **Rozhovor** Iveta Dušková

Krása

- 12 **Krása v pohybu** Odolný make-up pro každý sport
- 20 **Ruce vzhůru!** Léto na nehtech
- 24 **Zazařte i bez slunce** Zatočte s pobledlou pletí
- 26 **Prosluněná abeceda** Opalování od A do Z
- 32 **Slunečný polibek ve vlasech** Péče před a po dovolené
- 36 **Hladký skluz** Depilace intimních partií
- 40 **Typicky tropicky** Zahaleni do exotiky

Úvod

Stal se box vaší srdeční záležitostí? Nebo naopak dáváte přednost klidnějšímu plavání, jehož sezóna nezadržitelně začíná? Ať tak, nebo tak, s našimi vychytanými tipy na líčení a účesy, které vydrží nápor potu, vody i prudkých pohybů, bude váš look v boxovacím ringu, na tenisovém kurtu i v plaveckém bazénu přitažlivě sexy a zároveň praktický.

Když se řekne wellness, většině z nás vytane na myslí hotel, dovolená, masáže nebo relaxační hudba. Avšak pro tu nejpřirozenější wellness kúru na světě nepotřebujete nic z toho. Vystačíte si totiž s čistou vodou. Proč právě s ní? O blahodárných účincích tohoto nejpřirozenějšího léku na světě nebo proč zrovna pohyb ve vodě prospívá tělu a duši se dočtete na straně 66. A u vody zůstaneme i v dalším článku, v němž vás zavedeme na magická místa v oblasti Jadranu. Jestliže stále váháte, kam letos vyrazit, pak věřte, že po jeho přečtení budete mít jasno. Ale pozor, ještě před odjezdem si prostudujte naši prozářenou opalovací abecedu. Díky ní si z dovolené přivezete určitě hezčí suvenýry, než je spálená pokožka.

Jen ty nejkrásnější letní zážitky vám přeje

váš active beauty tým
activebeauty@dm.cz



S. 12

S. 20



S. 26

Inspirace

- 42 **Hello yellow!** Žlutá rozzáří váš domov
- 44 **Hurá k vodě** Svěží letní pochoutky
- 50 **Přes klacky & kamení** Překážkové běhy
- 56 **Jadranské krásy na dosah** Kam letos na dovolenou?

Životní styl

- 62 **Oddechový čas** Cesta k cíli vede přes mezníky
- 66 **Nejpřirozenější lék na světě** Blahodárná voda
- 74 **Vbočený palec** Co s ním?

active beauty magazín č. 7/2018 vychází 27. 07. 2018.



TITULNÍ STRANA:
FOTOGRAFIE: Wolfgang Zlodej pro dm