

Obsah

- 04 **Byla dokonalá ve své jedinečnosti** Tvář z titulky
- 06 **Jste si jistí, že o svá ústa pečujete správně?**
Poučná roadshow
- 08 **Rozhovor #powerofbabies**

Krása

- 12 **V jiných sférách** Proměnlivé holo líčení
- 20 **Pěkně vzdušně** Letní make-up, který nezatíží
- 24 **Den poté** Regenerace pokožky po dovolené
- 30 **Bez nich ani ránu** Všudypřítomná sluneční ochrana
- 32 **Provětrejte si hlavu** Když se stylistou stane vítr
- 36 **S jehlou a nití** Bez letních výšivek ani ránu

Úvod

Cítíte se jedineční? Ale co to jedinečnost vlastně je? Každý z nás ji vnímá jinak. V březnu jsme vás proto v rámci kampaně Buď dokonalá ve své jedinečnosti vyzvali k vyjádření právě té vaší. V soutěži na Instagramu pod hastagem #DokonalaveSveJedinecnosti mohl každý předvést své charakteristické rysy a originalitu. Hlavní výhrou byla možnost stát se modelkou pro letní vydání active beauty magazínu. Z titulní fotografie se na vás usmívá vítězka Edita. Více zajímavostí o ní a o tom, jak probíhalo focení, se dočtete na straně 4.

Středem našeho zájmu se v tomto čísle ale stala také příroda, která nám každý den bezelstně otevírá svou náruč, abychom do ní mohli vkročit a užívat si všech jejích krás i darů. Nový trend Shinrin Yoku vás naučí, jak si užívat přírodní bohatství vědomě. Takzvané vdechování zdravé lesní atmosféry se v Japonsku praktikuje již dlouhá léta a jedná se o vědomé a pozorné toulky po lesech. Nahlédněte s námi do lesních lázní po celé Evropě, kde můžete zklidnit svou mysl. A těm, kteří by si rádi vytvořili malé zelené království přímo u sebe doma, na straně 38 poradíme, jak na zahrádku nebo pěstování bylinek na zahradě.

Příjemný odpočinek při čtení vám přeje

váš active beauty tým
activebeauty@dm.cz



S. 12

S. 66



S. 28



Inspirace

- 38 **Zelená terapie** Bylinky na balkoně
- 40 **Šupinaté pochoutky** Z vody na talíř
- 46 **Malí pomocníci pro fitness** S tělocvičnou na cestách
- 52 **Na zelené vlně** Terapie lesními lázněmi

Životní styl

- 60 **Touha žít vědomě** Trochu jiná procházka
- 66 **Léčivé poklady matky přírody** Malý průvodce bylinkami
- 74 **Co se děje, když to přepálíte se sluníčkem**
Co se spálenou pokožkou

active beauty magazín č. 8/2018 vychází 21. 9. 2018.



TITULNÍ STRANA:
FOTOGRAFIE: Richard Nowak
MODELKA: Edita Kudláčková
VLASY, MAKE-UP & STYLING: Pavlína Křížová