

# Obsah

- 05 **Giving Friday** dm opět pomáhá
- 06 **Rozhovor** Terezie Kovalová

## Krása

- 10 **Pouhý dotek stačí** Tipy na nude look
- 20 **Barevné vábení** Móda v podzimních tónech
- 26 **Moře vln ve vlasech** Styling vlnitých kadeří
- 28 **Vyspěte se do krásy** Regenerace těla během noci
- 34 **Nezvaní hosté** SOS pomoc pro pleť
- 38 **Tekuté zlato** Oleje nejen na tělo
- 40 **Pyžamové snění** Nebojte se kombinovat

## Úvod

cesta je cíl. Minimálně dokud vede do našeho nitra. Abychom k němu však trefili, musíme se soustředit na lidi kolem sebe, přírodu i na vlastní já. Taková cesta může vést například přes horskou jógu, rozjímavý víkend o samotě, kreativní tvoření u hrnčířského kruhu, poklidnou večeři s přáteli, ale koneckonců i přes šťastný a láskyplný vztah. Jak dlouze nebo krátce se taková cesta vine, je naprosto vedlejší. Důležité je umět naslouchat vlastnímu tělu. Občas se však vyplatí vnímat i signály těl ostatních, které k nám vysílají při konverzaci. Díky našemu rychlokurzu řeči těla jim lépe porozumíte.

Také toužíte po tom, že se ráno vzbudíte a při pohledu do zrcadla si budete připadat krásně? Žádný problém! Správná péče i zkrášlující rituály pomohou vašemu tělu, aby se během noci dostatečně zregenerovalo a vy jste se vyspali do krásy. Vyjít poté mezi lidi jen s minimem líčení bude o to snazší. Inspirujte se našimi tipy na nude look. A jaký k němu zvolit outfit? To vám prozradíme na straně 20, kde vás zahrneme módními barvami podzimu. Užijte si pohodové posezení s naším nejnovějším vydáním a věnujte při něm čas jen sami sobě.

Odpočinkové čtení vám přeje

*Simona*

dm active beauty tým



S. 44



S. 42



S. 10

## Inspirace

- 42 **Radost v každém doušku** Vychutnejte si čaj
- 44 **Vítejte!** Večeře s přáteli
- 50 **Hlína jako mistr učení** Zpomalte u keramiky
- 54 **Dovolená s vlastním já** Soustředte se na sebe

## Životní styl

- 60 **Body talk** Porozumět řeči těla
- 66 **Lásko, vnímáš mě?** Pozornost ve vztahu
- 74 **Atopický ekzém** Dá se léčit?

active beauty magazín č. 10/2018 vychází 23. 11. 2018.



FOTOGRAFIE: Stocksy