

Obsah

- 04 **Svítlíte si doma Nazeleno?** Výhody zelené energie
06 **Rozhovor** Ladislav Špaček

Krása

- 10 **Jiskřivé líčení** Slavnostní chvíle si žádají odvahu
18 **Kvalitní základ** Nepodceňujte podkladové báze
20 **Rozverné líčení** Barvy hrají prim
22 **Jednoduché, ale efektní** Neotřelé účesy
28 **Zimou stylově** Nebojte se tmavých barev
34 **Sváteční móda** Styling pro adventní a vánoční čas
36 **Oslava pro všechny smysly** Když vůně vyvolá vzpomínky
40 **Manukové bohatství** Blahodárný med

Úvod

Šťastnými nás neudělá bohatství, vyšší společenské postavení nebo perfektní vzhled. Cesta ke štěstí totiž vede přes schopnost tvořit, odpoutat se, milovat, dávat a věřit. Protože, jak se dočtete na straně 66, náš život se skládá z malých momentů, které se starají o to, že se cítíme zcela spokojení.

Právě před Vánoci bychom měli dát těmto momentům dostatečný prostor dříve, než veškerou naši pozornost zachvátí hektický stres. Otevřete si 24 okének, která vás naučí relaxovat, vykročte sedmi kroky k nebeskému klidu a naučte se věnovat sami sobě a dopřát si dostatek času na pečující a zkrášlující rituály. Koncept slow beauty vás naučí zpomalit, soustředit se na harmonii, přirozenost a vědomé vnímání vlastního těla.

K prosinci ale patří také slavnostní setkání a silvestrovská párty, na kterých díky našim tipům zazáříte. Tak si nezapomeňte včas pořídit malé černé, které vhodně vynesete na vánoční večírek i ke štědrovečerní večeři.

Šťastné a především klidné Vánoce
vám přeje

Simona

dm active beauty tým



S. 10

S. 48



S. 56



Inspirace

- 42 **Šnečím tempem za krásou** Trend slow beauty
46 **Intenzivní práce** Vlasové masky
48 **Sváteční večeře** Rychlé, ale nevšední pokrmy
56 **Bobulově útulné bydlení** Když borůvka střídá malinu
58 **24 okének pro uvolnění** Adventní kalendář pro dospělé
62 **Výlet, kde všechno běží hladce** Bruslení v přírodě

Životní styl

- 66 **Challenge:** Cesta ke štěstí
72 **Nebeský klid** Nechte předvánoční shon za dveřmi
76 **Co našemu tělu opravdu chutná?** Jídlem ke zdraví
82 **Cítit se v zimě ve své kůži** Péče o pokožku v zimě
90 **Chce to klid a nohy v teple** Problém studených nohou

active beauty magazín č. 1/2019 vychází 11. 1. 2019.



FOTOGRAFIE: Stocksy