

Obsah

S. 50



- 05 **Návrat k ženské přirozenosti** Hormonální jóga
- 06 **Rozhovor** Renata Chlumská

Krása

- 10 **Zrcadlo, zrcadlo...** Párty líčení
- 18 **S amoniakem, nebo bez?** Jakou zvolit barvu na vlasy
- 22 **Tajemství skrytá ve flakónku** Účinky jednotlivých vůní
- 26 **Nejexkluzivnější lázně na světě** Wellness ve vlastní koupelně
- 32 **Hřejivé objekty** Zimní pečující rituály
- 36 **Povinný program** Odličení během minuty
- 38 **Móda pro odvážné** Květinové vzory

Úvod

Jakmile dozní poslední dozvuky ohňostrojů a létajících špuntů, začnou nám v hlavě rušivě klepat myšlenky na to, co začneme od zítřka dělat jinak a jak kompletně změníme svůj život. A vzápětí se k nim přidá další: to nikdy nezvládnou. Stejně jako loni. Vždyť už jsem to zkoušel tolikrát. Tento neúspěch většinou spočívá v tom, že si na sebe naložíme nesmyslně vysoké požadavky. Klíčem k úspěchu jsou však malé, na první pohled až směšné změny. Jejich aplikací do každodenního života se však naučíme disciplíně. Jak na to, si přečtěte na straně 58.

K zimě patří plesy a večírky. Všichni však dobře víme, že ty nejlepší akce začínají již v koupelně. Vstupte do ní s námi a inspirujte se slavnostním líčením určeným pro výjimečné večery. Správně zvolený parfém dotáhne váš look k dokonalosti a promění vás ve femme fatale. Tajemství skrytá ve flakónku jsme pro vás rozklíčovali na straně 18.

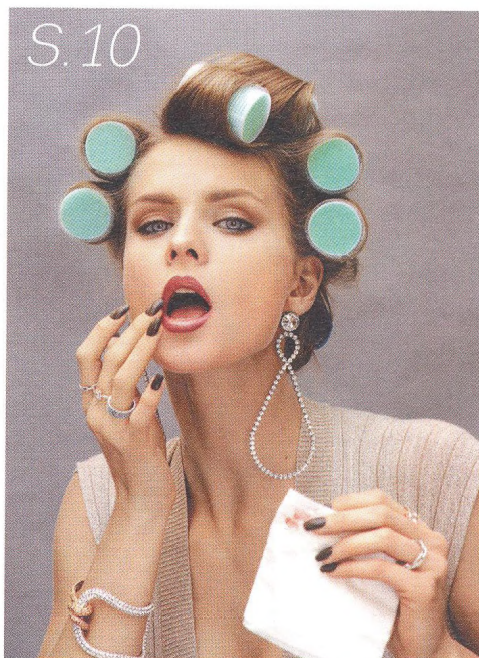
A jestli vás nelákají párty ani dovádění na sjezdovkách, ale naopak vás mysl táhne za teplem, zaleťte si s námi na Kanárské ostrovy.

To nejlepší do nového roku vám přeje

Simona

dm active beauty tým

S. 10



S. 38



Inspirace

- 40 **Koupelny s nápadem** Je libo růžovou?
- 42 **Půlnoční občerstvení** Rychlé dobroty
- 48 **Wellness v dobách našich babiček** Lázně s tradicí
- 52 **Pro každého to pravé** Kanárské ostrovy

Životní styl

- 58 **Úspěch díky mikro změnám** Jak fungují?
- 62 **Ve jménu zdvořilosti** Žijte velkoryse
- 66 **Posilování zevnitř** Jak v zimě podpořit imunitu
- 74 **Nadechněte se, prosím** Vědomé dýchání

active beauty magazín č. 2/2019 vychází 22. 2. 2019.



FOTOGRAFIE: Patricia Weisskirchner
PRODUKCE: Geli Goldmann
MODELKA: Lena H./Tempo Models
STYLING: Suiqi Luk/Monika Leuthner & Johanna Bouvier
VLASY & MAKE-UP: Ina Maurer