

# Obsah

- 06 **Každý máme možnost vědomé volby** dm nabízí alternativu  
08 **Rozhovor** Milan Peroutka

## Krása

- 12 **V rytmu léta** Festivalové looky  
20 **Svět přírodní krásy** Přírodní kosmetika  
24 **Barevné odlesky z přírody** Přírodní barvy na vlasy  
28 **Krátké & šik** Letní sestřih  
30 **Hurá na dovolenou** Pečující last minute tipy  
36 **Bodyguard s přidanou hodnotou** Co dokáží opalovací krémy  
40 **Slunečné vyhlídky** Slušivé sluneční brýle

## Úvod

Toužíte po zkoušení vychytaných kosmetických novinek, ale nechcete zatěžovat svou pleť? Máte chuť zakousnout se do šťavnatých plodů léta a nemuset se obávat, jaké všechny látky se přitom dostanou do vašeho těla? Všechno jde, když se chce. Stačí jen objevit cestu k alternativám a vědomě se rozhodovat. Místo chemických přípravků můžeme svůj domov vyčistit šetrnými prostředky, místo konvenčních potravin plných zbytečných přídatných látek si můžeme pochutnat na biopotravinách a díky přírodní kosmetice se nemusíme vzdávat krásy ani účinné péče.

Společnost dm ve svém jednání zohledňuje principy trvalé udržitelnosti s co nejmenším dopadem na prostředí, ve kterém všichni žijeme. Letní kampaní Vědomá volba chce zákazníkům ukázat, že všichni máme možnost podílet se na tom, aby se Země stala lepším místem pro život. Pro nás i pro příští generace. Hledejte ve své dm zelené cenovky, které vám ukáží přesně ty výrobky, které šetří naši planetu i naše tělo. A svůj nákup si odnese v opakovaně použitelné tašce. Protože i malé krůčky se počítají a pomáhají zachovat krásu přírody, kterou oslavuje i celé aktuální vydání magazínu.

Vědomé a inspirativní čtení vám přeje

*Simona*

dm active beauty tým



S. 12



S. 44



S. 54

## Inspirace

- 42 **Tihle vrtošivému počasí odolají** Venkovní nábytek  
44 **Ze zahrádky na talíř** Dobroty ze země i louky  
48 **Člověk jako součást přírody** Pohyb napříč krajinou  
54 **Nedotčené Ochridské jezero** Makedonské poklady

## Životní styl

- 60 **Naše nejvzácnější učitelka** Příroda jako mentor  
66 **Správná výživa nejen v těhotenství** Co potřebuje ženské tělo  
74 **Dráždivý tračník** Low-FODMAP dieta

active beauty magazín č. 7/2019 vychází 26. 7. 2019.



FOTOGRAFIE:  
Elizaveta Porodina pro dm