

# Obsah

- 06 **dmSTART** Velcí pomáhají malým  
08 **Rozhovor** Jaromír Nosek

## Krása

- 14 **Nové retro** Make-up trendy pro nostalgiky  
20 **Barevná podívaná** Paleta podzimního líčení  
24 **Řasy vpřed** Nepřehlédnutelný pohled  
26 **Světové účesy** Trendy přímo ze světových metropolí  
32 **Podzim v těch nejkrásnějších tónech** Móda, která zahřeje  
38 **Těžká volba** Nejnovější kabelky a obuv  
40 **Jako z porcelánu** Jak si zachovat bezchybnou pleť  
46 **Koupelna bez zbytečných obalů** O krok blíže přírodě  
50 **Novodobé bylinkářky** Vlastnoručně vyrobená kosmetika  
54 **Okamžik, prosím!** Zatočte s kruhy pod očima i vráskami

## Úvod

U ž jste se dnes zasmáli? Ne? Pak byste to rozhodně měli napravit. Řada vědeckých studií totiž potvrzuje známé rčení, že smích prodlužuje život. Ale důvodů, proč uvolnit svůj zamračený výraz, by se našlo více. Šťastný výraz ve tváři totiž dokáže ovlivnit náš mozek natolik, že se nám v závislosti na výrazu změní i nálada. Úsměv tak dělá šťastnější nejen nás, ale také naše okolí. Více o síle úsměvu se můžete dočíst na straně 86.

Zazářit však nemusíte jen díky úsměvu. Blyštivé líčení vás za doprovodu písně Dancing Queen doprovodí do 70. let, na vlnách se můžete svézt do 80. let a jestli vás lákají spíše 90. léta, vsadte na kouřové líčení. Léty prověřené looky na sebe totiž berou moderní podobu, aby opět rozsvítily naše podzimní dny.

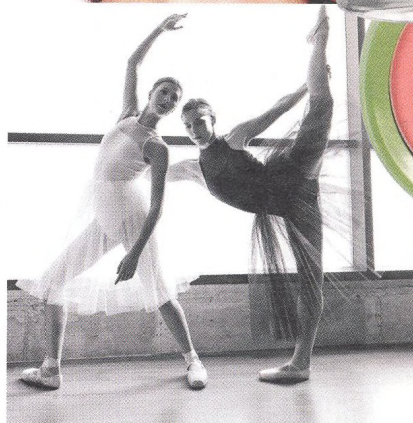
A nezapomeňte, že nejlepším kamarádem spokojeného úsměvu a odvážného líčení je krásný a zdravý chrup. Nepodceňujte proto pravidelnou péči a starejte se o své zuby ještě dříve, než je zastihnou nepříjemné problémy. Jak na to vám poradíme na straně 90.

Čtení s úsměvem vám přeje

*Simona*

dm active beauty tým

S. 14



S. 68

S. 20

## Inspirace

- 58 **Ovocné pečení** Jablka a hrušky v hlavní roli  
62 **Dobré i bez lepku** Recept pro celiaky  
64 **Natankujte energii** Svačinky pro malé i velké  
66 **Přítulte se** Podzimní nálada v interiéru  
68 **Baletkou v každém věku** Ladný tanec pro všechny  
72 **Za vínem, pochoutkami a pohodou** Jihoštyrská vinná stezka  
78 **Cestování pod lupou** Tipy na výlety

## Životní styl

- 82 **Dobry den, paní inženýrko** Ženy v mužských profesích  
86 **Úsměv!** Usmívající se lidé jsou šťastnější  
90 **Cesta k bílému úsměvu** Správná technika čištění zubů  
94 **Jak poznat alergii na lepek** A jak s ní žít

active beauty magazín č. 9/2019 vychází 25. 10. 2019.



FOTOGRAFIE:  
Elizaveta Porodina pro dm