

Obsah

- 05 **Děti seniorům, senioři dětem** Giving Friday
06 **Rozhovor** Hanka Kynychová

Krása

- 12 **Jednoduše pohádková** Romantický look à la víla
20 **(Ne)dokonalá krása** Nenucené trendy v líčení
24 **Nejjemnější pokušení** Líčení v tónech čokolády
26 **Krátký sestřih, mnoho variací** Styling pro krátkovlášky
32 **V pyžamu na cestách** Vydejte se do říše snů
38 **Pončový ráj** Přehodit, zapnout a jít
40 **Jen ty & já** Síla partnerské masáže
44 **Podzimní sezóna v koupelně** Vyživující kosmetika
48 **Magické momenty** Pletové masky

Úvod

Představte si, že se pokládáte na masérské lehátko. Do vašeho těla proniká teplo rozprostírající se po celé místnosti. Zavíráte oči, abyste se ponořili do hlubokého klidu. K vašim uším dopadají pouze jemné tóny, které vytvářejí relaxační kompozici a pohladí vás po duši. S každým nádechem vnímáte vůni olejíčku, jenž vyzval k tanečku svíčku v aromalampě, neboť moc dobře ví, že právě díky jejich propojení se vám může ukázat ve své plné síle. Vtom se vašich zad dotknou teplé dlaně, které putují od jednoho zatuhlého místa ke druhému. Postupně se prsty a dlaně boří do všech svalů, aby pomohly vašemu tělu vyplavit uložený stres a navodily v něm hlubokou harmonii.

Také se vám zdá tahle představa naprosto neodolatelná? Tak ji proměňte ve skutečnost. Jediné, co k tomu potřebujete, je oáza klidu, kterou si ve svém domově můžete vytvořit zcela podle svého gusta. A zatímco budou partnerovy ruce odplavovat z vašeho těla všechny nepříjemnosti, prohloubí se vaše vzájemné pouto. Neodkládejte čas pro sebe stále kamsi do nedohledna. Dopřejte si odpočinek v podobě masáže, lázeňských procedur, četby knihy nebo pečení s rodinou, kterým vás provede i aktuální číslo active beauty magazínu.

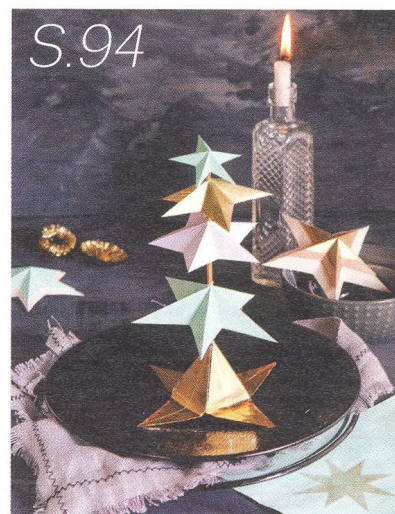
Příjemný odpočinek při četbě vám přeje

Simona

dm active beauty tým



S.24



S.94

Inspirace

- 54 **Sušenky z celého světa** Italské Cantuccini nebo africké Soetkoekies?
60 **Veganské pečení** Čím nahradit vejce
62 **Oříšková mňamka** Neodolatelné smoothie
64 **Zimní společník** Čaje není nikdy dost
66 **Moje oáza klidu** Vyladte si koupelnu do detailu
68 **Nový druh sportu** Všednodennost
72 **Odpočinek bez hranic** Lázeňská města v Evropě

Životní styl

- 80 **Umění sebelásky** Milujte sami sebe
84 **Dotkněte se** Doteky jako hovor beze slov
88 **8 mýtů o zdravém spánku** Vážně pomáhá počítání oveček?
92 **Imunitní systém v zimě** Nedejte nachlazení šanci

active beauty magazín č. 10/2019 vychází 29. 11. 2019.