

# OBSAH

- 6** Rozhovor s Martou a Radúzem Máchovými
- 10** Téma JD  
Anděl a ďábel & Světlo a stín
- 22** Tvoří váš den spíš světlo, stín, nebo něco mezi tím?
- 42** Naučit se akceptovat těžké emoce
- 50** Odevzdejte svůj strach
- 54** Skolióza a jóga
- 58** Jóga se odehrává nejen na podložce
- 62** Plán JD  
Jógové Vánoce aneb Flow to go
- 70** Domácí nebe, peklo, ráj
- 84** Element éter – ákáša
- 90** Sezonní stravování krok za krokem
- 98** Světlo a stín v kuchyni
- 108** Na Lofoty za polárním sluncem
- 114** Divoké a neodolatelné Peru