

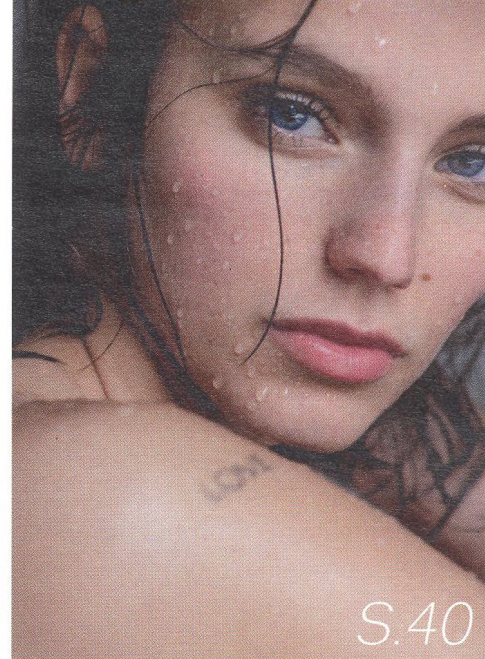
Obsah

S.30

- 07 **Chystáme pro vás ještě přehlednější prodejny**
Přestavba prodejen
- 08 **Rozhovor** Kristýna Dolejšová

Krása

- 16 **Pestrobarevně do nového roku** Líčení hrající barvami
- 22 **Bezchybný make-up až do rána** Jak osvěžit líčení během večírku
- 26 **Vzrušující kontrasty** Je líbo vlny, nebo raději hladký účes?
- 30 **Jiskřivá královna** Líčení proti zimním chmurám
- 32 **Temná romantika** Černá nemusí působit jen smutně
- 38 **Sjezdovka čeká!** Pořídte si retro oblečení
- 40 **Někdo to rád horké** Blahodárné saunování



Úvod

„Nový rok, nové štěstí,“ říká se. Jenže jak to udělat, aby nás provázelo po celý rok? Především se musíme odvážně postavit všem novým výzvám a být upřímní sami k sobě. Obráťte se do svého nitra a najděte odpovědi na otázky, kdo doopravdy jste a co od života chcete. Jen tak můžete směřovat k určitému cíli, na jehož konci pocítíte opravdové štěstí ze smysluplného naplnění života.

Kapku odvahy vyžaduje také pestrobarevné líčení. Až se letos budete chystat na ples, zkuste klasické kouřové líčení vyměnit za kombinaci zelených odstínů. Na nehtech pak nezůstávejte u jednobarevné manikúry, ale pokryjte je veselými puntíky v pastelových barvách. Trendy barvou pro rok 2020 je odstín „Lost at Sea“, který bude sloužit vaší koupelně i obývacímu pokoji.

Po opojném veselí dopřejte tělu chvíle odpočinku a pohody, aby načerpalo síly do dalších dní. Jestli to bude v sauně, nebo se raději vydáte na toulky světem ve své myslí, už necháme na vás.

Klidný a odvážný start do nového roku vám přeje

Simona

dm active beauty tým



Inspirace

- 46 **Peeling trochu jinak** Účinky pečujících kyselin
- 52 **Nevšední chutě s kapkou exotiky**
Prvotřídní pokrmy bez námahy
- 58 **Brrr, tam je ale zima** Zahřejte se zevnitř
- 60 **Se štítem před tělem** Posilte svou imunitu
- 62 **Modrá je zkrátka dobrá** Všechny odstíny moře
- 64 **Dokážeme ještě sportovat offline?** Místo čísel vnímejte své tělo

Životní styl

- 70 **Kdo jsem?** Cesta do vlastního nitra
- 74 **Víte ještě, jaké to je zažít něco nového?**
Do nového roku s odvahou
- 80 **Výpravy se zavřenýma očima** Cestování v myslí po celém světě
- 84 **Půst trošku jinak** Odlehčení podle Hildegardy z Bingen
- 90 **Prevence zaměřená na muže** Jaká onemocnění je trápí nejčastěji?
- 92 **Dobrá předsevzetí** 16 úkolů pro rok 2020

active beauty magazín č. 2/2020 vychází 7. 2. 2020.