

# 02 20

## ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *Krok za krokem pro životní prostředí:* Vznik produktů dm značek
- 12 *Rozhovor:* Roman Vaněk
- 15 *ACTIVE BEAUTY měsíce:* Ondřej Nečas, zakladatel Školy improvizace
- 16 *Je to tak jednoduché:* Tipy ze světa trvalé udržitelnosti
- 18 *Všude dobře, doma nejlépe:* Vše pro relaxaci
- 20 *Miluji se:* Obdarujte sami sebe
- 22 *Co ti radí tvůj vnitřní hlas?* Poslouchejte své tělo
- 24 *Vkročte do jara zdravou nohou:* Tipy pro zdraví
- 26 *Čas na nové chuťové zážitky:* Poznejte kouzlo šafránu

## 30

### Zcela já

Konec s nánosy make-upu, pod nímž jen stěží poznáme, o koho jde. Ke slovu se dostává přirozená krása.



## KRÁSA

- 30 *Zcela já:* Tajemství nude looku
- 38 *Tak krásně jiná:* Ať žije individualita!
- 42 *Láska na první pohled:* Líčení pro všechny oči
- 46 *Jak opět získat zářivou hřívu:* Péče pro lesklé vlasy
- 50 *La Vie en Rose:* Růžové časy
- 52 *Neodolatelný úsměv:* Tipy pro váš chrup

## 26

### Čas na nové chuťové zážitky

Nebojte se občas vyzkoušet nové pokrmy. Připravte si snídaněovou kaši s neobvyklým kořením.



ACTIVE  
BEAUTY

č. 3/20  
vychází 6. března

### Pravidelné rubriky

- 9 Impressum / editorial
- 80 Horoskop
- 82 Fórum dm

## HARMONIE

- 56 *Na start:* 100denní tréninkový plán
- 62 *Jděte na to zpříma:* Jak souvisí držení těla s myslí
- 68 *Co nás dělá opravdu šťastnými:* Třetí část naší série o štěstí
- 74 *Malí pomocníci pro lepší svět:* Užitečné aplikace



## 56

### Na start!

Jak se během pouhých 100 dní připravit na velký běžecký závod?



Fotografie  
Elizaveta Porodina  
pro dm