

ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *Díky aplikaci dm active beauty máte své výhody stále po ruce*
Nová dm aplikace
- 14 *Rozhovor: David Svoboda*
- 17 *ACTIVE BEAUTY měsíce:*
Hana Adamíková
- 18 *Ve volánech přírody:*
Trend #cottagecore
- 20 *Jaké by to bylo... kdybychom více objímali?*
- 22 *Čistější domov, čistější životní prostředí: Jak na šetrný úklid*
- 25 *Zklidňující koupel v lese:*
Vyrazte do přírody
- 26 *Místo pro načerpání síly:*
Kamenné kruhy



50

Umění přímo z muzeí:

Díla Moneta nebo Matisse si nemusíme prohlížet jen v galerii, ozdobí také naše nehty.

ACTIVE BEAUTY

č. 10/20 vychází
13. listopadu



- 28 *Podzim plný zábavy:*
Užijte si aktivní procházku
- 30 *Silná trojka: Imunitu podpoří vitamín C, selen a zinek*
- 32 *Bylinkové čaje, které posílí imunitu: Bylinková lékárna*
- 36 *Není kam se hnát: Koničky pro každého*

84

Jsem na sebe pyšný!

Samochvála smrdí... vůbec ne! Proč pomáhá být hrdý na vlastní úspěchy?

KRÁSA

- 40 *Čárka – tečka.*
Oční linky z nového úhlu
- 56 *Pěkně v klidu: Užijte si odpočinkový wellness*
- 62 *Staňte se mistryni ceremonií:*
Tajemství asijské krásy
- 66 *Život pro pokožku:*
Kosmetika s probiotiky
- 70 *Získejte pohádkově krásné vlasy díky přírodě:*
Vyživující přírodní péče
- 74 *Obrňte se proti zimě: Tipy na péči o pleť pro muže*



Pravidelné rubriky

- 9 Impressum / Editorial
- 11 activebeauty.cz
- 96 Horoskop
- 98 Fórum dm

HARMONIE

- 78 *Srdce, nebo rozum?*
Měli bychom se rozhodovat podle intuice nebo rozumu?
- 84 *Jsem na sebe pyšný: Naučte se ocenit vlastní úspěchy*
- 90 *S podzimem přichází čas na cyklotoulky: Cyklistika od A do Z*

34

Doba sklizně

Podzimní vaření s dýní



Titulní fotografie:
Elizaveta Porodina
pro dm