

ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *Do dm vstupují produkty s cenným CBD olejem:*
Jak působí konopná kosmetika?
- 14 *Rozhovor:* Jiří Boháč
- 17 *Rozloučení:*
Günter Bauer
- 18 *Přivoňte si k adventu:*
Vůně vyvolávající vzpomínky
- 21 *Jaké by to bylo... kdybychom se o adventu více uvolnili?*
- 22 *Šťastné a udržitelné:*
Jak na opravdu zelené Vánoce
- 25 *Ode mě pro mě:* Darujte si sebevědomí a klid
- 26 *Místo pro načerpání síly:*
Magické kostely
- 28 *Nejkrásnější období v roce:*
Jak si vytvořit rodinné tradice



- 30 *Jak nás posiluje sluneční vitamín v zimě:* Pokračování série o imunitě
- 32 *Pokračuji v tradicích, na nichž jsem vyrostla:* Recept na cukroví od blogerky Kačí
- 34 *Vánoční úklid s úsměvem:* Systematický postup vám při něm pomůže

36

Pro každého něco

Vlastnoručně vyrobený dárek obdarovaný jistě nepotká na nejbližším vánočním trhu.

KRÁSA

- 40 *Tmavé pokušení:*
Ličení ve fialových tónech
- 50 *Pod čepicí:* Účesy pod pokrývku hlavy
- 64 *November rain:*
Jak přestat podzimní mrholení bez rozmazaného líčení
- 68 *Vana plná potěšení:* Hřejivých koupelí není nikdy dost



Pravidelné rubriky

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

HARMONIE

- 76 *Dialog pocitů:*
Dá se pomocí empatie zmoudřet?
- 88 *Blahodárné dárky:*
Zdraví nemusíme pouze přát, lze ho i darovat

82

Kouzlo trpělivého čekání

Adventní kalendář nás toho naučí víc než jen počkat si na odměnu.

56

Slavnostní líčení s přírodní kosmetikou:

K pleti a přírodě šetrné produkty se postarají o dechberoucí líčení.



Titulní fotografie: Elizaveta Porodina pro dm