

ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *Jdeme na to od lesa:*
dm sází stromy
- 14 *Rozhovor:* Petr Doležal
- 17 *ACTIVE BEAUTY* měsíce:
Marcela Roflíková
- 18 *Zelená má mnoho podob:*
Designová inspirace
- 21 *Žijte daným momentem:*
Láska – malý vnitřní svátek
- 22 *Nic nezůstane nevyužito:*
Zero waste v kuchyni
- 25 *Blahodárné účinky přírody:*
Pobyt venku podporuje zdraví



- 26 *Místo pro načerpání síly:*
Slovinská Velika Planina
- 28 *Hrají si přirozeně:*
Zábava s udržitelnými hračkami
- 30 *Od dívky k ženě:*
Nová série o ženském zdraví
- 34 *Není kam se hnát:*
Kreativní upcyklace
- 36 *Nezbytná výbava:* Naši oblíbenci
- 38 *Myslím na tebe:*
Láskyplné pozornosti
- 41 *Malé mocné slůvko „ne“:*
Esej o vnitřní síle



**ACTIVE
BEAUTY**

č. 3/21 vychází
12. března

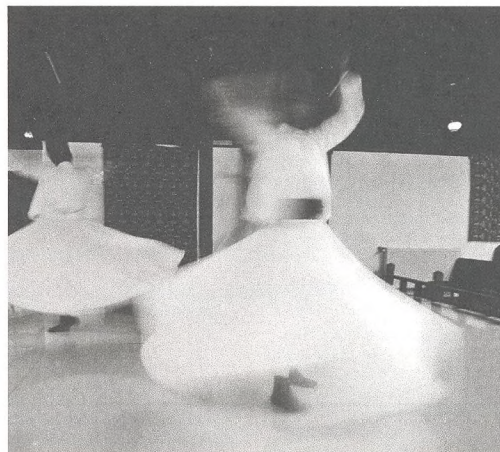
KRÁSA

- 56 *Rtěnka kdysi a dnes:*
Nová série „Krása
v průběhu času“
- 60 *Nic víc než čistá příroda:*
Obliba přírodní
kosmetiky roste
- 64 *Jemnost doteku:*
Péče o ruce
- 66 *Zářivý výsledek:*
Užijte si novou barvu
vlasů

32

*Výživa
pro buňky:*

Pochoutky
obsahující
zdraví
prospěšný
spermidin.



Pravidelné rubriky

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

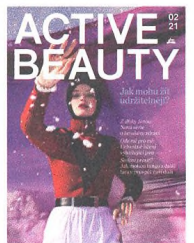
HARMONIE

- 72 *Síla náhody:*
Poslední část naší série
o moudrosti
- 78 *Detox pro duši:*
Zbavte se toxických vztahů
- 84 *Síla bylinek:*
Série „Náš rok s bylinkami“
- 92 *Ochrana životního prostředí
začíná v hlavě:* Jak myslet
a jednat udržitelně

88

*Lékař
jménem
tanec:*

Tango i další
tance prospívají
tělesnému
i duševnímu
zdraví.



Titulní fotografie:
Elizaveta Porodina
pro dm

46

*Jen pro mě,
můj drahý:*

Obdarujte se
sebevědomím
díky úchvatnému
líčení.