

## ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *Bez plastů v koupelně:*  
Alternativy v dm
- 14 *Rozhovor: Radek Laci*
- 17 *ACTIVE BEAUTY měsíce:*  
Andrea Vytlačilová
- 18 *V zeleném salonku:*  
Zahrady a terasy jako nový obývací
- 21 *Žijte daným momentem:*  
Dnes jsem pirátem
- 25 *Jak vstoupit do nového dne*  
*s plnou pozorností:*  
Ranní rituály

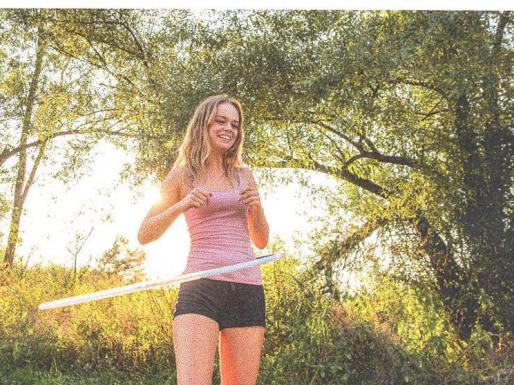


## 22

### Jarní úklid na zahradě

Připravte své venkovní posezení na letní sezónu.

- 26 *Místo pro načerpání síly:*  
Kláster Želiv
- 28 *Žbluňk:*  
Vyradte s dětmi ven i v dešti
- 30 *Intimní hygiena: Jak správně*  
*pečovat o intimní partie*
- 32 *Jaro voní lehkostí:*  
Recept na svěží svačinku



## KRÁSA

- 38 *Takhle se líbím sám sobě:*  
Fotografové tentokrát  
před foťákem
- 48 *Zářím v nitru i zvenčí:*  
Nejkrásnější momenty  
krásky našich čtenářek
- 58 *Účesy & Styling:*  
Série „Krása v průběhu  
času“
- 62 *Krásná jako jarní slunce:*  
Tři kroky k dokonalé  
svěží pleti
- 66 *Espresso pro pokožku:*  
Kofein jako skutečný  
všeměl

ACTIVE  
BEAUTY

č. 5/21 vychází  
7. května

## 50

### Zavlněte se:

Prstýnky,  
kudrlinky  
i plážové vlny  
oživí letošní  
učesy.

### Pravidelné rubriky

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

## HARMONIE

- 72 *Máme odvahu si vzájemně*  
*důvěřovat?*  
Série „Více než láska – co  
dělají šťastné páry jinak“
- 76 *Odvaha ovlivňuje naše štěstí:*  
Nebojte se riskovat
- 80 *Přivítejte jaro s novou*  
*energí: Série „Náš rok*  
*s bylinkami“*
- 92 *Taška ze dřeva nově také*  
*v dm: alternativa*  
*k plastovým taškám*

## 84

### Užijte si pohyb na čerstvém vzduchu:

Zabavíte se  
s obručí, tram-  
polínou, posi-  
lovací gumou  
nebo při józe?



Titulní fotografie: dm