



## 22

### KDYŽ NAPADNE

**SNÍH** Zůstat v teple u kamen? Jedna z možností. Vyřádit se venku jako dítě? Výborný nápad, který pobaví a posílí imunitní systém



## 44

**NEŠETŘETE** růží na tváře, decentnost se dnes nenosí

## Body & Soul

- 22** *Krásná v době ledové:* Naše tělo v zimě potěší efektivní péče a účinné ohřívače
- 28** *Mýdlový převrat:* Druhou generaci pevných produktů miluje naše pokožka, vlasy i životní prostředí
- 30** *Když je v lásce (téměř) vše povoleno:* Pět verzí jedné love story
- 37** *Be My Valentine:* Čím si udělat radost na Valentýna
- 38** *Čím to je, že mi tak krásně voníš?* O super schopnostech feromonů
- 40** *Očistující kúra ve dvou:* Funguje půst v páru?

## Beauty & Style

- 44** *Touha po barvách:* Make-up ve velmi netradičních jarních odstínech
- 52** *Umí vlasy šeptat?* Pokud by uměly, požádaly by nás v zimě o zvýšenou péči: Tipy, které vašim vlasům dodají lesk a sílu
- 56** *9 hříchů krásy:* Někdy to s péčí přeháníme. Nejdůležitější Don'ts v péči o tělo

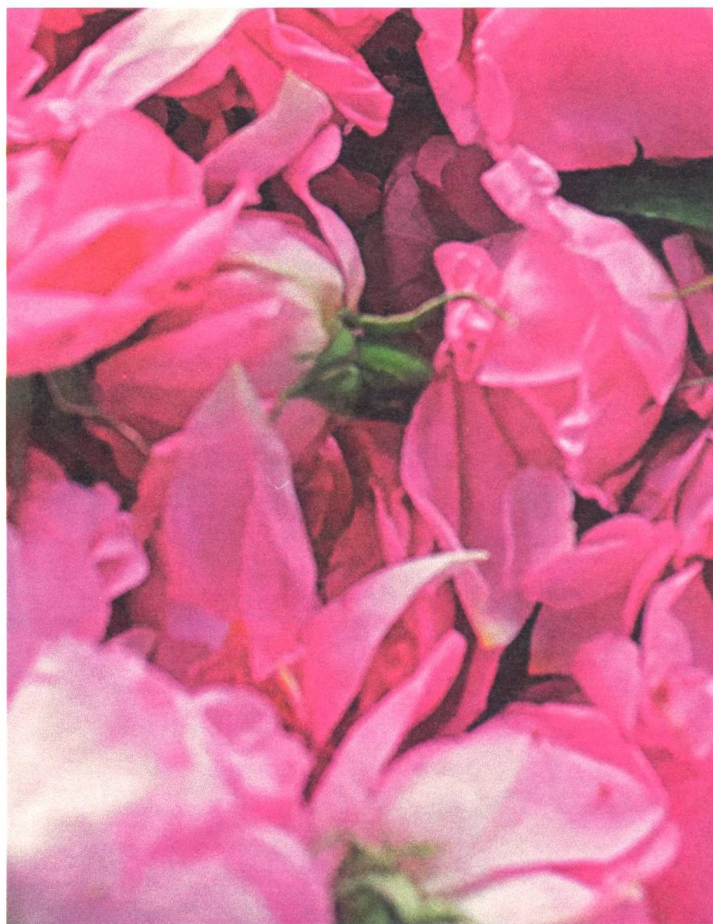
## Living

- 60** *Wabi-Sabi:* Trend v bydlení, ke kterému potřebujete méně než více
- 64** *Doma jako v džungli:* Pokojové rostliny dodávají i městským bytům zemitý nádech a přispívají k vyšší kvalitě bydlení
- 66** *Víkendový projekt:* Je tak uklidňující moci se věnovat pouze jedné věci. Tentokrát se zaměříme na uspořádání komody
- 68** *Pomocník měsíce:* Mini šlehač. Malý, skromný, úsporný. Zkrátka nedocenitelný

**78** **MHMM, TO CHUTNÁ SKVĚLE**  
Šéfkuchařka a fanylnka udržitelnosti Anna Jones přesně ví, jak vykouzlit pokrm výborné chuti a vyprodukovat při tom minimum odpadu



**88** **NEBESKÁ VŮŇĚ, TRNITÝ OBCHOD**  
Sklizeň legendární damažské růže v Bulharsku stále probíhá ručně



## Taste & Travel

- 72** *Ciao, bambini:* Jaká je dovolená u Komského jezera s dětmi? Méně odpočinková? To je pouze otázka nastavení
- 78** *Prostě chutné:* Co uvaří britská šéfkuchařka Anna Jones, je nejen vynikající, ale zároveň udržitelné
- 82** *Power do nového dne:* Müsli, cereálie, ovesné kaše, vločky – výběr je obrovský. Co vlastně obsahují?

## Earth

- 88** *Nádherná vůně:* Bulharská damažská růže obsahuje nejjemnější růžový olej na světě. Cesta k němu je ovšem trnitá
- 92** *Žádný odpad, žádný problém:* Jak nakupovat v bezobalových prodejnách
- 98** *Zelená pětka:* 5 nápadů, jak omezit odpad



## Pravidelné rubriky

- 5 *Editorial*
- 9 *Novinky*
- 16 *Rozhovor*
- 18 *Daydream*
- 94 *Horoskop*
- 95 *Impressum*
- 96 *Nejkrásnější věk*

**14**  
*Giving Friday:*  
3,3 milionu korun pro Bílý kruh bezpečí na podporu obětí domácího násilí

activebeauty.cz