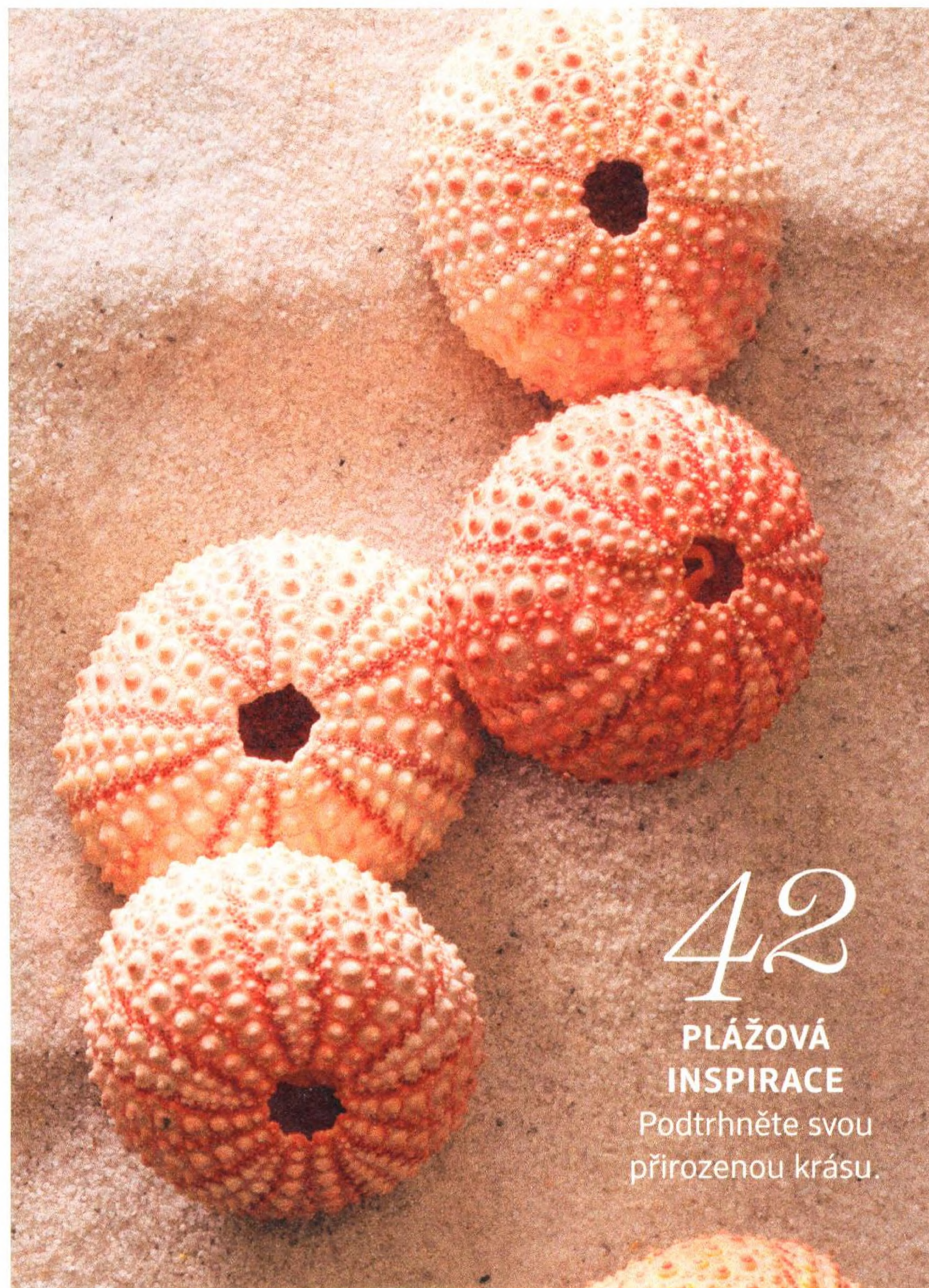




28

ŠTASTNÉ MATKY

...nejsou sobecké, naopak, jsou pro své děti požehnáním – i v dospělosti.



42

PLÁŽOVÁ INSPIRACE

Podtrhněte svou
přirozenou krásu.

Body & Soul

- 22** *Být flow:* Sbohem, fitness studio, dnes budeme venku.
- 28** *Věnuj se sobě, mami:* Proč je důležité myslet i na samu sebe.
- 34** *Tajná služba:* Jak prosím? Tuk jako objekt touhy?
- 38** *Mé nejlepší dny:* Sladění běžeckého tréninku s cyklem.

Beauty & Style

- 42** *Vítej, slunce!* Nechte vaši pleť, oči i nehty zazářit.
- 46** *Manikúra plná barev:* Letošní jaro a léto patří barevné francouzské manikúře.
- 49** *Upravený muž:* Kdo ví, jestli vám více krému nezajistí i více pohlazení.

Living

- 54** *Uhlíková tlapka:* Psi a kočky jako členové naší udržitelné rodiny.
- 57** *Víkendový projekt:* Každý obraz a každá vzpomínka mají v našem srdci své místo. Ale zavěsit se dají mnoha způsoby.
- 59** *Šetrná rozlučka:* Octomilky nás dokážou potrápit. A nejen ony. Jak se zbavíme nezvaných hostů?
- 62** *Pomocník měsíce:* Sada multifunkčního nářadí o velikosti kreditní karty.

72

TAJEMSTVÍ INGREDIENCI

v případě květákových trojúhelníčků spočívá ve skořici.



54

HODNÝ PEJSEK

Nakupovat pro psy a kočky udržitelně není až tak složité.

Taste & Travel

- 66** *Na cestě sama se sebou:*
Horská túra krok za krokem.
- 72** *Hmmm, co je uvnitř?*
Pokrmům dodávají jedinečnou chuť zdánlivé maličkosti. Tentokrát: Skořice.
- 77** *Víkend v Košicích:* Zlatý poklad východního Slovenska.

Earth

- 87** *Vliv sázení stromů na klimatické změny:* Můžeme sázením stromů zachránit svět?
- 91** *To jsem si ušila sama:*
Poradíme vám, jak začít.



Pravidelné rubriky

- 3 Editorial
- 7 News
- 14 Rozhovor
- 18 Daydream
- 94 Horoskop
- 95 Impressum
- 96 Best age
- 98 Zelená sedma

**ZAŽIJ
SÍLU INSPIRACE**
s mural artem v Praze,
Plzni a Brně
str. 16

activebeauty.cz