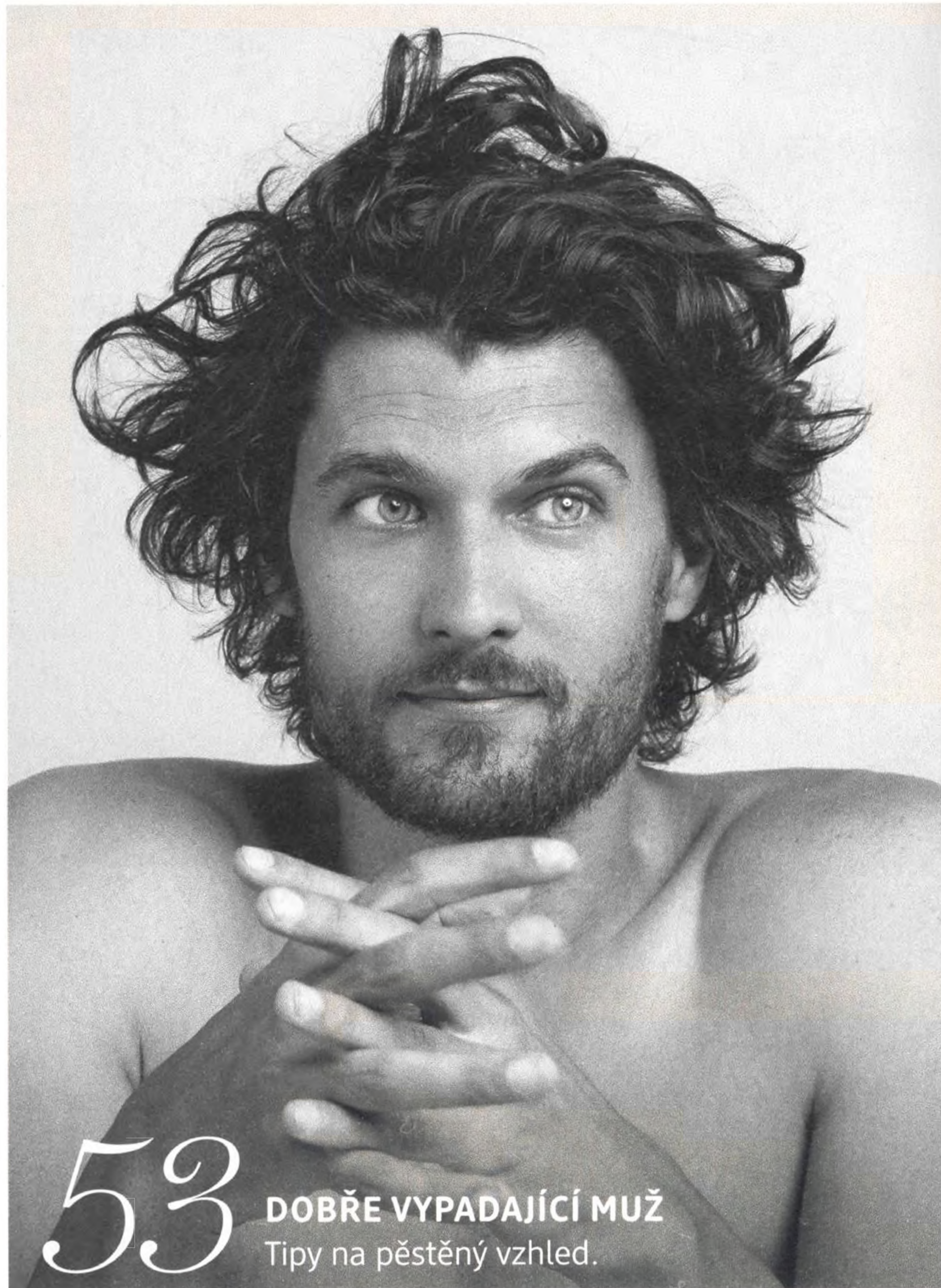


24 PRO VODNÍ VÍLY

Konečně doba plážová
a s ní ty nejlepší
kosmetické triky.



53

DOBŘE VYPADAJÍCÍ MUŽ

Tipy na pěstěný vzhled.

Body & Soul

- 24** *Na pláž bez obav:* Na dovolenu v plné kráse
- 30** *Vitamín P:* Příroda je ten nejlepší lék
- 36** *Jak se vám daří, otcové?* Co řeší, a proč není jednoduché rozdělit péči o děti rovným dílem
- 38** *Když břicho způsobuje stres:* Syndrom dráždivého tračníku

Beauty & Style

- 44** *Přírozeně krásná:* S bylinkami z našich zahrad, luhů a hájů
- 48** *Už nikdy více:* Zkroťte své nepoddajné lokny metodou Curly Girl
- 53** *Skutečný gentleman:* V čem spočívá jeho kouzlo

Living

- 58** *Nedbalá elegance:* Návrat k ratanu
- 60** *Podstata květin:* Botanická ilustrace dobývá kurzy kreslení
- 62** *Víkendový projekt:* Naplánovat si jen jednu věc je velmi uklidňující. Tentokrát: Lednice
- 64** *Pomocník měsíce:* Kokosový olej



60

KREATIVNÍ KRESLENÍ ROSTLIN
je na pořadu dne.



68

V SAMOTNÉM SRDCI
RUMUNSKA

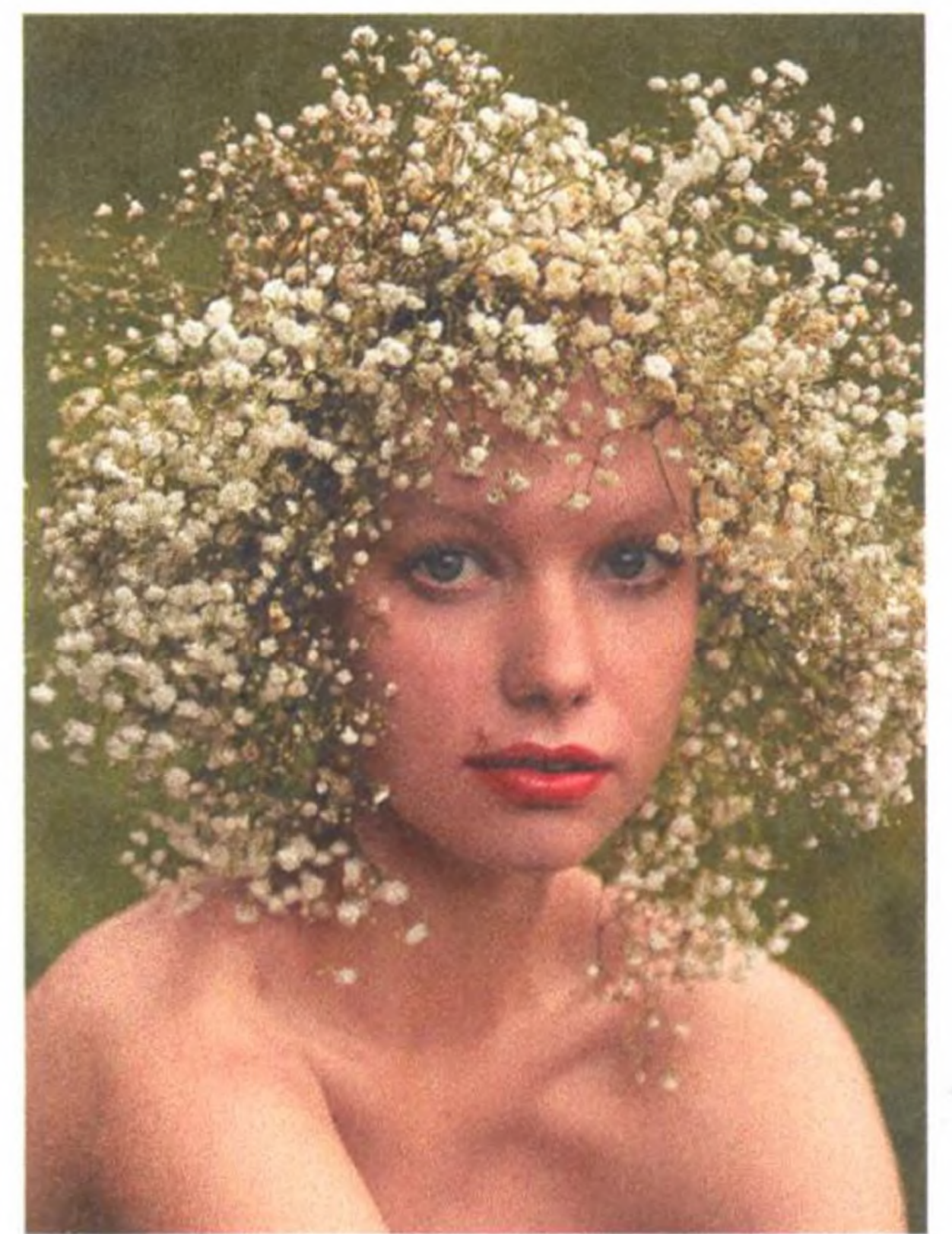
Transylvánie nabízí mnohem víc
než hluboké lesy, medvědy
a hraběte Drákulu.

Taste & Travel

- 68** *Láska na první kousnutí:*
Dovolená v Transylvánii
- 74** *Grilovaná zelenina:* Chutné
recepty pro vegetariány

Earth

- 80** *Zcela se uvolnit:* Jak docílit
rovnováhy mezi prací a nezbytnou
relaxací
- 85** *Jídlo, spánek, práce:* Čím vším nás
mohou inspirovat pilné včely?
- 88** *Úzkost ze změny klimatu:*
O novém fenoménu dnešní doby
- 92** *Pojď si hrát ven:* Pět nápadů
na venkovní aktivity pro děti
i dospělé



Pravidelné rubriky

- 5 *Editorial*
- 9 *News*
- 18 *Rozhovor*
- 20 *Daydream*
- 94 *Horoskop*
- 95 *Impressum*
- 96 *Best age*
- 98 *Zelená sedma*

activebeauty.cz

ZAŽIJ
SÍLU INSPIRACE
v Praze, Plzni a Brně.
str. 16