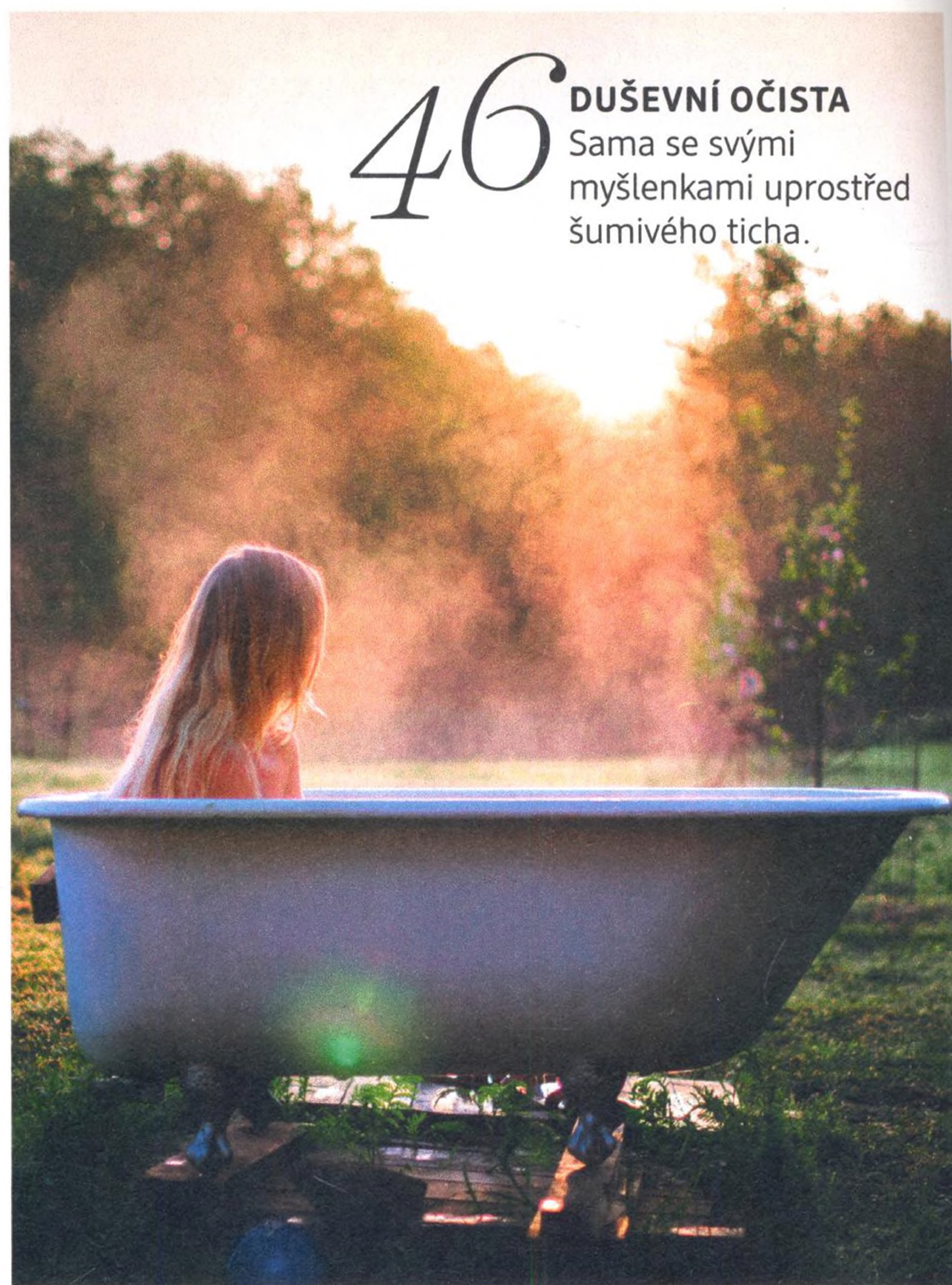




38

OLEJOVÉ POKUŠENÍ

Kdy pečující oleje sbírají nejvíce plusových bodů? Právě nyní, když se venku ochlazuje.



46

DUŠEVNÍ OČISTA

Sama se svými myšlenkami uprostřed šumivého ticha.

Body & Soul

- 26** *Méně znamená více:* Ty nejlepší věci jsou zadarmo.
- 33** *Emoční přejídání:* Jak souvisí stravování s psychikou.
- 38** *Chvála oleji:* Nejstarší elixír krásy na světě nikdy nevyjde z módy.
- 42** *Domácí trénink:* Cvičení pro každého, koho to teď neláká ven.
- 46** *Duševní očista:* Psychohygienu ve vaně.

Beauty & Style

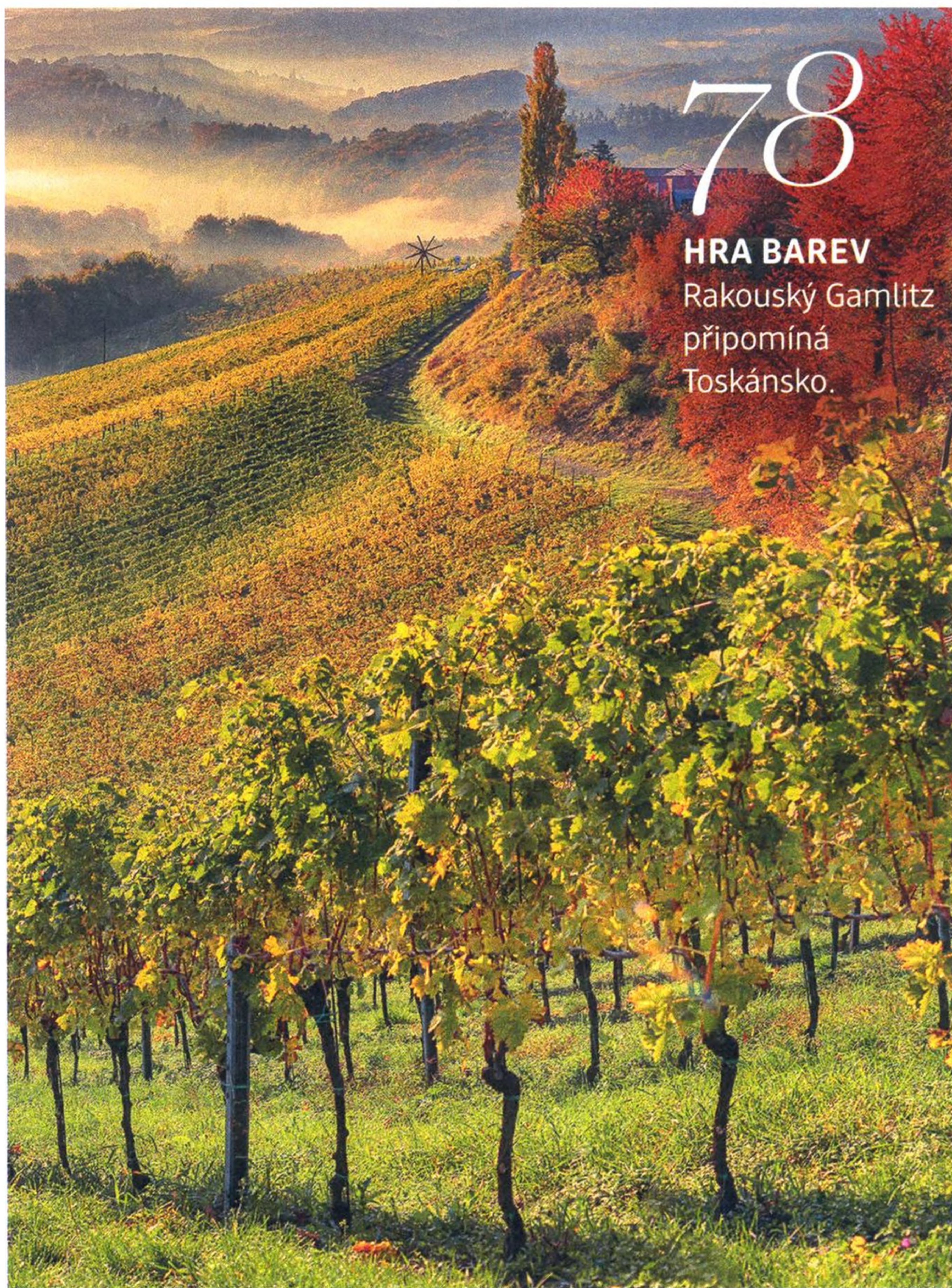
- 50** *Metalické akcenty:* Zářivý look v kontextu zlatého podzimu.
- 54** *Kámen mudrců:* Masáže Gua Sha jsou pro pleť velmi prospěšné.
- 56** *Color me softly:* Rostlinné barvy na vlasy zažívají boom.

Living

- 63** *Světlo do tmy:* Jak pomocí osvětlení zútulnit prostor.
- 66** *Víkendový projekt:* Naplánovat si jen jednu věc je velmi uklidňující. Tentokrát: Umělecká oprava oblečení.
- 68** *Pomocník měsíce:* Jablečné pyré včera a dnes.

63

**ZÁBLESK
NADĚJE**
Správné
osvětlení
vytvoří
kouzelnou
atmosféru.



78

HRA BAREV

Rakouský Gamlitz
připomíná
Toskánsko.

Taste & Travel

- 72** *Inspirativní kulturní mix:*
Vydejte se s námi na historicko-
kulinářskou výpravu.
- 78** *Zlatá horečka:* Po stopách
indiánského léta.

Earth

- 86** *Ženské zlato:* Výroba bambuc-
kého másla je důležitým zdrojem
obživy afrických žen.
- 91** *Geniální koloběh:* Permanentní
kultura změní zahradu na malý
ekosystém.



Pravidelné rubriky

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

12

**Schwarzkopf
Elite Model Look**
Světové finále soutěže
Schwarzkopf
Elite Model Look
zná své vítěze.