



**JAK ZAZÁŘIT POD STROMEČKEM 6**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**RÝŽE, SPOJENEC DOBRÉHO SPÁNKU 8**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**CHCI VYLEPŠIT SVÉ TĚLO! 9**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**VŮNĚ MÍSTO PSYCHIATRA 10**  
ČICH HRAJE V NAŠEM ŽIVOTĚ DŮLEŽITOU  
ROLI: VYBÍRÁ NÁM PARTNERA, FIXUJE ZÁŽITKY  
Z DĚTSTVÍ. PROTO JE VÝBĚR VŮNĚ ÚZCE  
SPJAT S PSYCHIKOU, ODRÁŽÍ SE V NĚM NAŠE  
PREFERENCE A OSOBNÍ STYL

**150 MINUT NIRVÁNY 16**  
MŮŽE BÝT V DNEŠNÍ STRESUJÍCÍ DOBĚ  
PRO ŽENU NĚCO KRÁSNĚJŠÍHO,  
NEŽ O SEBE NECHAT PEČOVAT? TENTO ZÁŽITEK  
DOPŘÁL NAŠÍ ČTENÁŘCE I VĚ KOSMETICKÉ  
STUDIO GERNÉTIC

**STOP STÁRNUTÍ! 20**  
VRÁSEK A BOLAVÝCH KLOUBŮ SE NEMUSÍME  
BÁT, KDYŽ SE JIM VČAS AKTIVNĚ POSTAVÍME

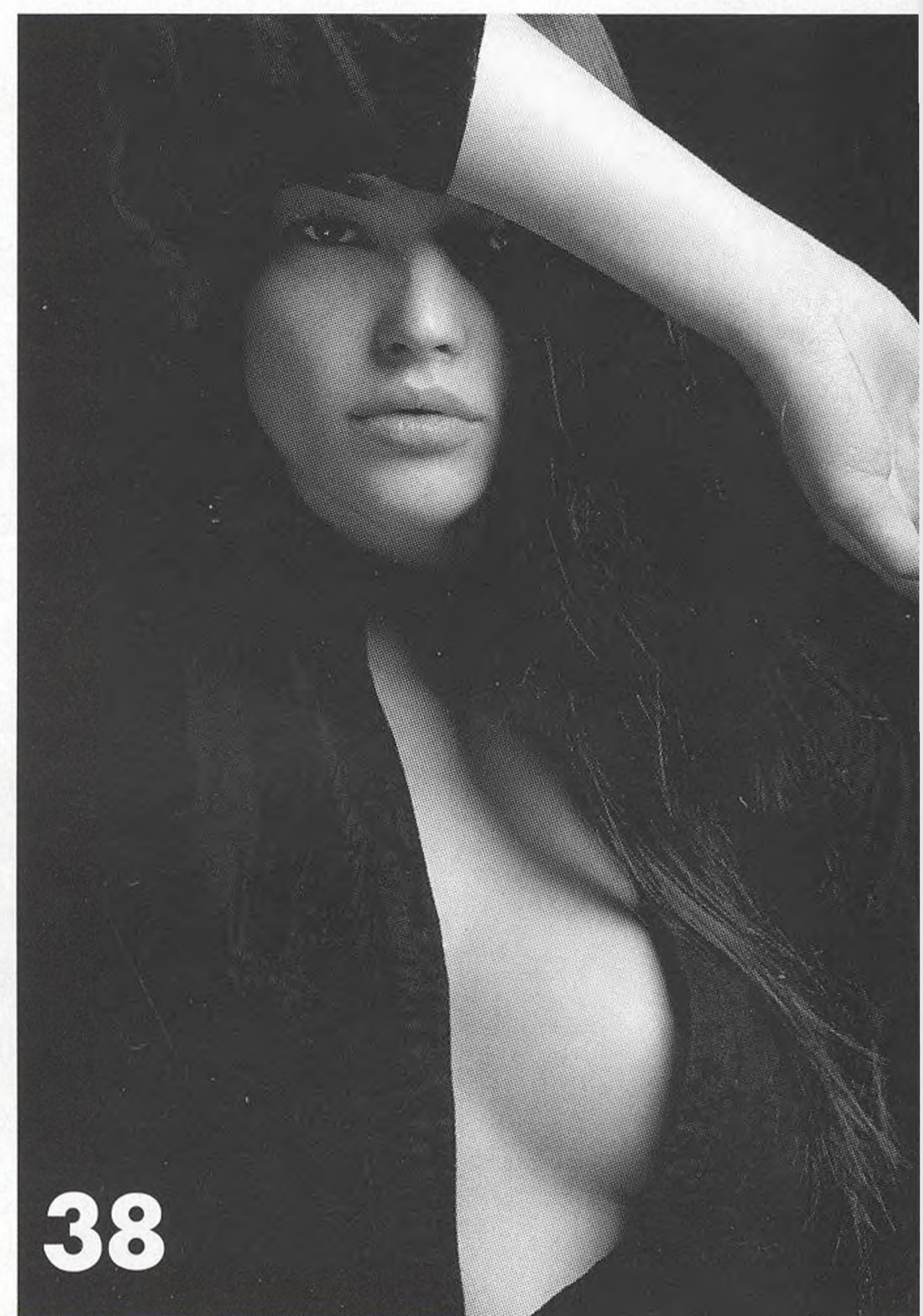
**MÁTE ANDĚLSKÉ VLASY? 26**  
KDO JE MÁ ROVNÉ, CHTĚL BY JE MÍT  
VLNITÉ. A CO BY NAOPAK MAJITELKY  
KUDRN DALY ZA HLADKÉ! PÉČE  
O NĚ JE TOTIŽ DOST NÁROČNÁ

**PODZIM PŘEJE BARVÁM 27**  
JAKÉ BUDOU MÓDNÍ VLASOVÉ TRENDY  
V OBDOBÍ VÝRAZNÝCH BAREV? RADÍ KADEŘNÍK  
A VIZÁŽISTA MAREK PALA

**NOČNÍ DŘIČI 28**  
NOČNÍ KRÉMY A SÉRA BĚHEM SPÁNKU PRACUJÍ  
NA TOM, ABYSTE SE PROBUDILA S VYPNUTOU  
A ZÁŘIVOU PLETÍ

**SPÍTE S ROZTOČI? 30**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ  
O ZDRAVÍ A KRÁSE

**ŠEDÝ TRH S KOSMETIKOU  
- KYSELÉ JABLKO K NAKOUSNUTÍ 31**  
SETKAL SE S NÍM UŽ KAŽDÝ  
- JAKO SPOTŘEBITEL, KDYŽ HLEDAL VÝROBKU  
NEJVHODNĚJŠÍ PRO SVOU PLEŤ,  
NEBO JAKO PODNIKATEL, KTERÉHO SVÁDĚLY  
PŘI HLEDÁNÍ SORTIMENTU



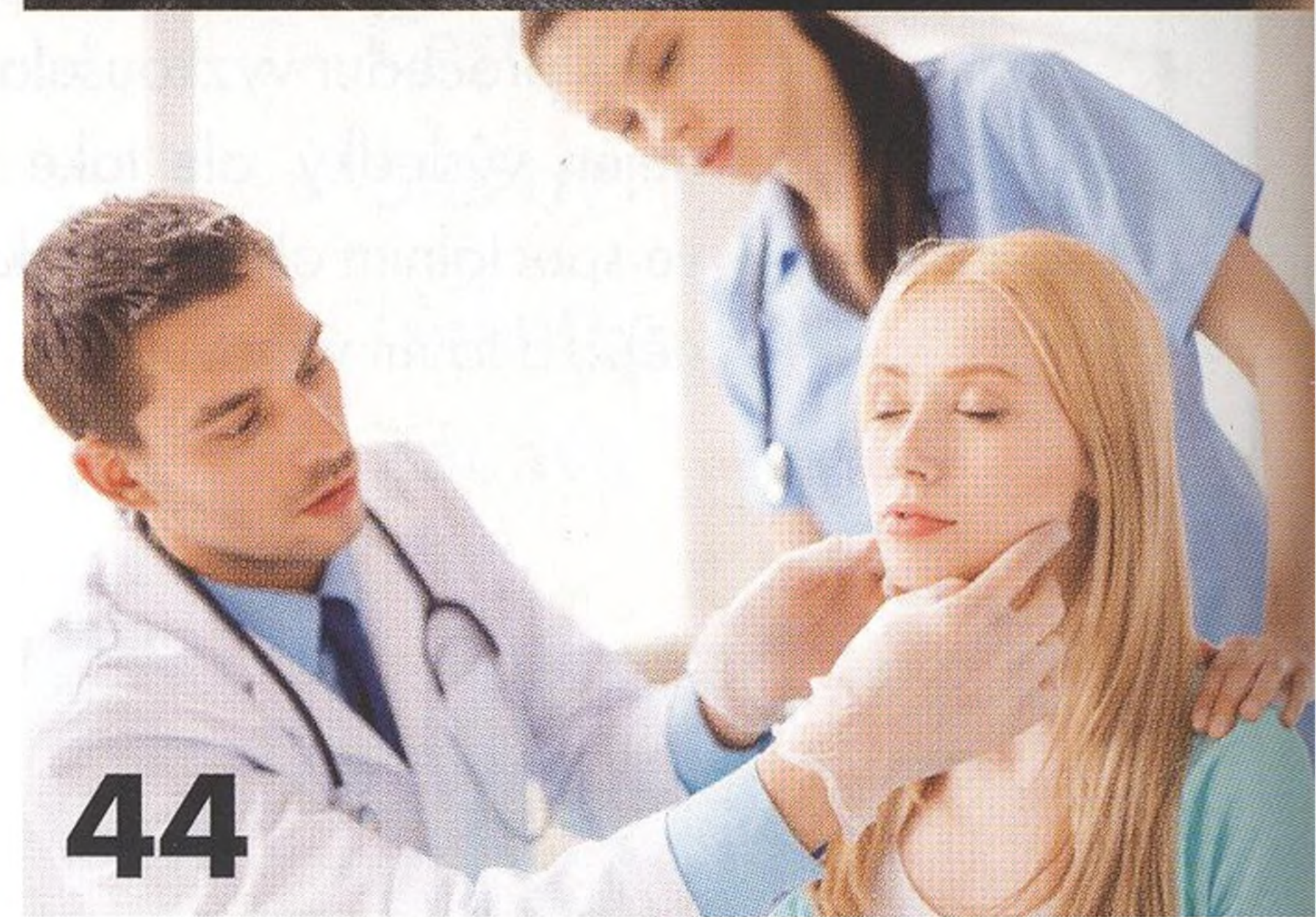
38



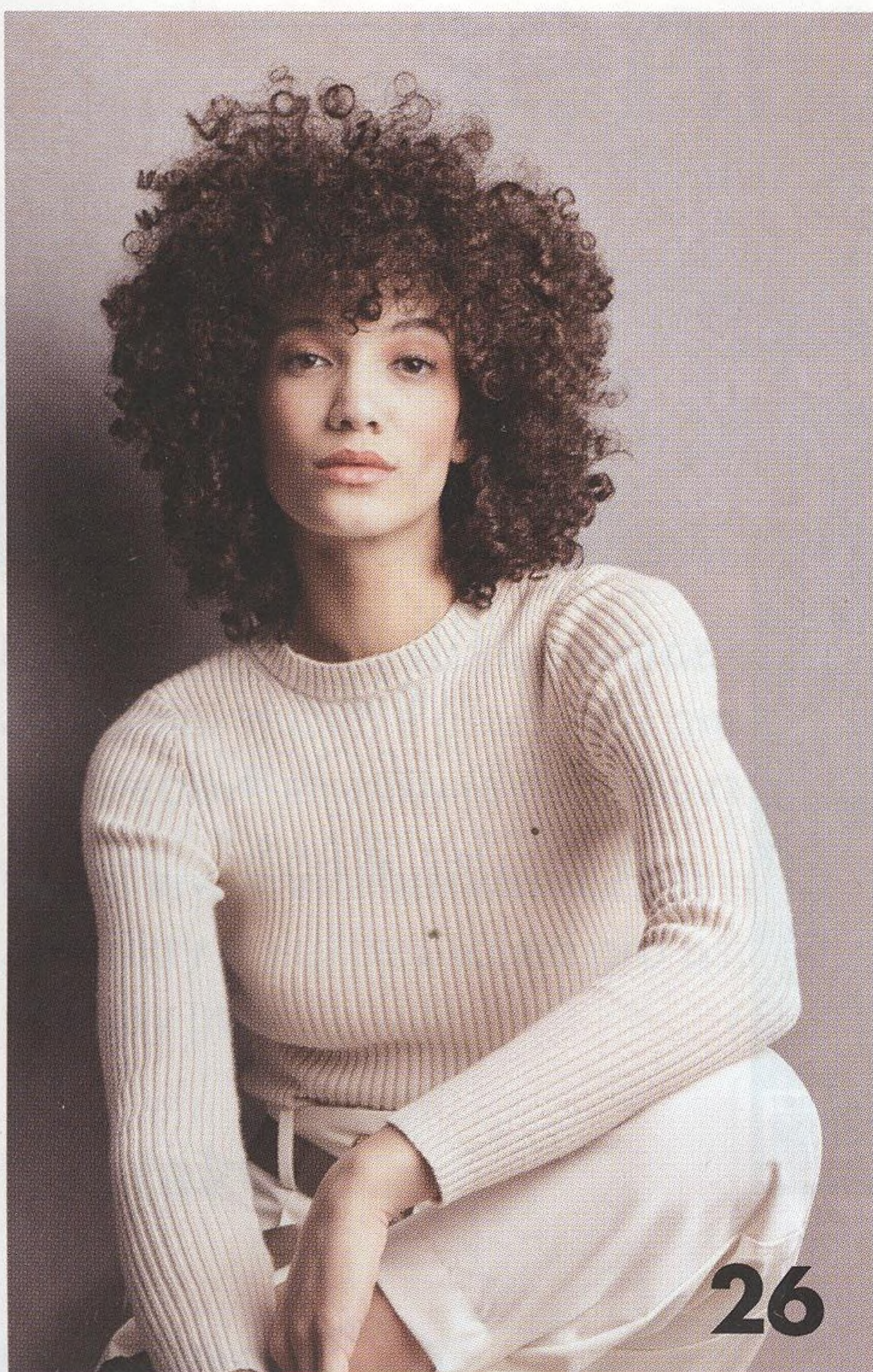
40



42



44



26

**VÝBĚR NANEČISTO 32**

INSPIRACE PRO NÁKUP VÁNOČNÍCH DÁRKŮ

**DOKONALÉ TĚLO****RYCHLÝ NÁVRAT ŠTÍHLÉ POSTAVY 36**

ZBAVIT SE KIL NAVÍC JE UŽITEČNÉ NEJEN Z ESTETICKÝCH, ALE TAKÉ ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ. NEJDE-LI TO DIETOU A CVIČENÍM, NABÍZÍ SE VELMI EFEKTIVNÍ ŘEŠENÍ: LIPOSUKCE

**PRSA OD JEŽÍŠKA 38**

JE VAŠÍ NEJVĚTŠÍ TOUHOU PŘITAŽLIVĚ VYPLNĚNÝ DEKOLT? PROČ NE? DÁRKOVÝ POUKAZ NA VYLEPŠENÍ TĚLA SE V POSLEDNÍ DOBĚ STÁVÁ DÁRKEM VELMI OBLÍBENÝM

**CHCI BÝT JAKO BARBIE! 40**

MÍT VĚTŠÍ PRSA, ŠTÍHLEJŠÍ PAS, HLADKÝ OBLIČEJ, SVŮDNÉ RTY... TAKOVÁ PŘÁNÍ NÁM PLASTIČTÍ CHIRURGOVÉ MŮŽOU SPLNIT. OBČAS SE ALE SETKAJÍ S OPRAVDU ZVLÁŠTNÍMI TOUHAMI PO ÚPRAVĚ ZE VNĚJŠKU

**JEZTE JAKO VIKINGOVÉ! 42**

V ČEM SPOČÍVÁ SEVERSKÁ STRAVA, NA CO SE PŘIPRAVIT A OPRAVDU S JEJÍ POMOCÍ SHODÍTE A BUDETE SE CÍTIT ZDRAVÍ A FIT?

**PROČ NEVYPADAT LÍP? 44**

OTÁZKA, KTEROU SI ASI OBČAS POLOŽÍ KAŽDÝ. NO VÁŽNĚ, PROČ NEVYPADAT LÍP, KDYŽ EXISTUJE KOSMETIKA, KOREKTIVNÍ DERMATOLOGIE A ESTETICKÁ MEDICÍNA?

**VŠE PRO ZDRAVÍ****KDYŽ JE KAŽDÁ NOC TRÁPENÍ 47**

NESPAVOST MÁ MNOHO PODOB. JAK TENTO PROBLÉM VYŘEŠIT?

**ZDRAVÉ TRÁVENÍ V ZIMĚ 50**

BĚHEM CHLADNÝCH MĚSÍCŮ SE MNOZÍ Z NÁS POTÝKAJÍ SE ZHORŠENÝM ZAŽÍVÁNÍM. JAK PŘES ZIMU UDRŽET TRÁVENÍ V DOBRÉ KONDICI A POSÍLIT IMUNITU?

**BÍLÝ POKLAD, NEBO HROZBA? 52**

OBČAS ČTEME VAROVÁNÍ, ŽE MLÉKO ZAHLEŇUJE, PŘEKYSELUJE A JE DOBRÉ LEDA PRO KOJENCE. KDE JE PRAVDA?

**RELAXACE, VÝŽIVA  
A POHODA****KOUZELNÁ DOMÁCÍ VÍLA 54**

ČASTO ZAPOMÍNÁME, ŽE NEJÚČINNĚJŠÍ ŘEŠENÍ BÝVAJÍ NEJEDNODUŠŠÍ. JEDLÁ SODA MÁ TAK PROSPĚŠNÉ ÚČINKY A UNIVERZÁLNÍ VYUŽITÍ, ŽE BY ZASLOUŽILA ČESTNÉ MÍSTO V KAŽDÉ KUCHYNI I KOUPELNĚ

**VŘELÉ POHLAZENÍ (NA TĚLE I NA DUŠI) 56**

LETOŠNÍ KARLOVY VARY BEZ SVĚTOZNÁMÉHO FILMOVÉHO FESTIVALU A BEZ TURISTŮ ROZESMUTNILY PODNIKATELE. STÁTNÍ POBÍDKA V PODOBĚ LÁZEŇSKÉHO PŘÍSPĚVKU NAOPAK PŘILÁKALA TUZEMSKÉ HOSTY, ABY SI TU ODPOČINULI A NA CHVÍLI ZAPOMNĚLI NA KORONAVIROVOU KRIZI

**JAK SI NAMÍCHAT VLASTNÍ PROVENCE 58**

VYDEJME SE S TVŮRKYNÍ LUXUSNÍCH PARFÉMŮ „MADE IN PROVENCE“ MAGALI FLEURQUIN-BONNARD NA VÝJIMEČNOU ČIHOVOU CESTU PO JIHU FRANCIE

**POHODA S BOHEM DIONÝSEM 60**

RÉVA VINNÁ PATŘÍ K NEJSTARŠÍM KULTURNÍM ROSTLINÁM V DĚJINÁCH LIDSTVA. PRASTARÉ KOŘENY MÁ I NÁPOJ, KTERÝ Z NÍ POCHÁZÍ A PROVÁZÍ NÁS DODNES

**JAK SE ZBAVIT STRESU 62**

KONEC ROKU PŘINÁŠÍ TLAK OKOLO ŽALUDKU MNOHÝM Z NÁS. TENTOKRÁT VŠAK NEJDE JENOM O TO, ABY SE LÍBILY DÁRKY POD STROMEČKEM A ZVLÁDLI JSME VŠECHNO NACHYSTAT VČAS NA VÁNOCE. PANDEMIE PŘINESLA HORŠÍ PROBLÉMY

**PROŽIJTE ZIMU V PLNÉ SÍLE! 64**

CO JÍST V CHLADNÝCH MĚSÍCÍCH, ABY VÁM NECHYBĚLA ENERGIE ANI DOBRÁ NÁLADA? OBZVLÁŠTĚ V SOUČASNÉ NÁROČNÉ DOBĚ JE POTŘEBA DBÁT NA ZDRAVÍ A UDRŽET SE V PSYCHICKÉ POHODĚ

