



## 32

**Nevstupovat, prosím**  
Vyhradit si občas chvílku jenom  
pro sebe dělá zázraky.



## 42

**Chromový look**  
Proč neoslavit jaro  
třpytivě růžovou?

## Body & Soul

- 20** *Všichni o něm mluví:* Jakou roli v lidském těle hraje kolagen.
- 25** *Čas pro mě a mé plány do budoucna:* Nástěnka vizí.
- 28** *Křehcí a stateční:* Proč je zranitelnost klíčem k lepším vztahům a k plnohodnotnému životu.
- 32** *Nejlepší bublina:* Vyčleňte si čas sami na sebe.
- 34** *Neprobádané utrpení:* Premenstruační dysforická porucha (PMDD) a její léčba.
- 38** *Síla a pružnost s piloxingem:* Hledáte sport, který trénuje celé tělo? Vyzkoušejte kombinaci pilates a boxu.

## Beauty & Style

- 42** *Toužíte po barvách?* Zářivé tóny na víčkách, nehtech a rtech umí zlepšit náladu.
- 48** *Pozor, křehké!* Jak ochránit vlasy před mrazem a před horkým vzduchem při fénování.
- 53** *Dejte sbohem kruhům pod očima:* Nové oční polštářky poskytnou unavené pleti ošetření de luxe.
- 54** *Zářící čistotou:* Péče o pleť dle jejího typu.
- 56** *Barbiecore:* ACTIVE BEAUTY škola líčení.

## Living

- 62** *Bez mechu, jako bez dechu:* Od plevele k dekorativnímu prvku.
- 65** *Víkendový projekt:* Naplánovat si jen jednu věc je velice uklidňující. Tentokrát: Důkladný úklid postele.
- 68** *Pomocník měsíce:* Budík s denním světlem.
- 71** *Záplatovaná radost:* Patchworková deka krok za krokem.

# 76 Dobré ráno, sluníčko

Rčení „láska prochází žaludkem“ platí u snídaně do postele dvojnásob.



# 92 Přírodní architektura

Příroda nám dala kořeny, my z nich postavili mosty.

## Taste & Travel

**76** *Snídaně v posteli:* Existuje snad něco lepšího? Máme pro vás recepty pro každou chuť.

**84** *Superpotravina:* Lněná semínka.

**86** *Hezky si odpočiňte:*  
Tipy na cestování s dětmi.

## Earth

**92** *Handmade:* Takto funguje zelená architektura.



## Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
- 9 News
- 12 Rozhovor
- 16 Daydream
- 96 Horoskop
- 97 Impressum
- 98 Zelená sedma

**Chcete se  
dozvědět více?**

Další zajímavé články  
a informace  
naleznete na  
» [activebeauty.cz](https://www.activebeauty.cz).

activebeauty.cz