



## 18

**Letní pokožka**  
Ideály krásy se mění. Epilovat, depilovat, nebo akceptovat přirozené ochlupení?



## 38

**Příznivci kadeří**  
Vážení fanoušci loken, natočení vlasů je nyní tak snadné.  
PS: A lokny déle vydrží.

## Body & Soul

- 18** *Konečně léto:* Darujte své pokožce volnost a náležitou péči.
- 23** *Velká svoboda na malých kolečkách:* Longboard jako životní styl.
- 26** *Vnitřní moudrost:* Jak důležitá je intuice.
- 30** *Nový impuls do života:* Máte velké sny? První malé krůčky napomohou jejich uskutečnění.
- 35** *Může to být hřích?* Užijte si své Guilty Pleasures.

## Beauty & Style

- 38** *Víme, jak je zvlnit:* I rovné vlasy lze proměnit ve vlnitý zázrak.
- 44** *Oči jako Ariel:* ACTIVE BEAUTY škola líčení.
- 46** *Zázračná péče z oceánu:* Mořské řasy a jejich schopnosti.
- 49** *Skvěle vytuněné:* Objem, lesk a péče o rty.

## Living

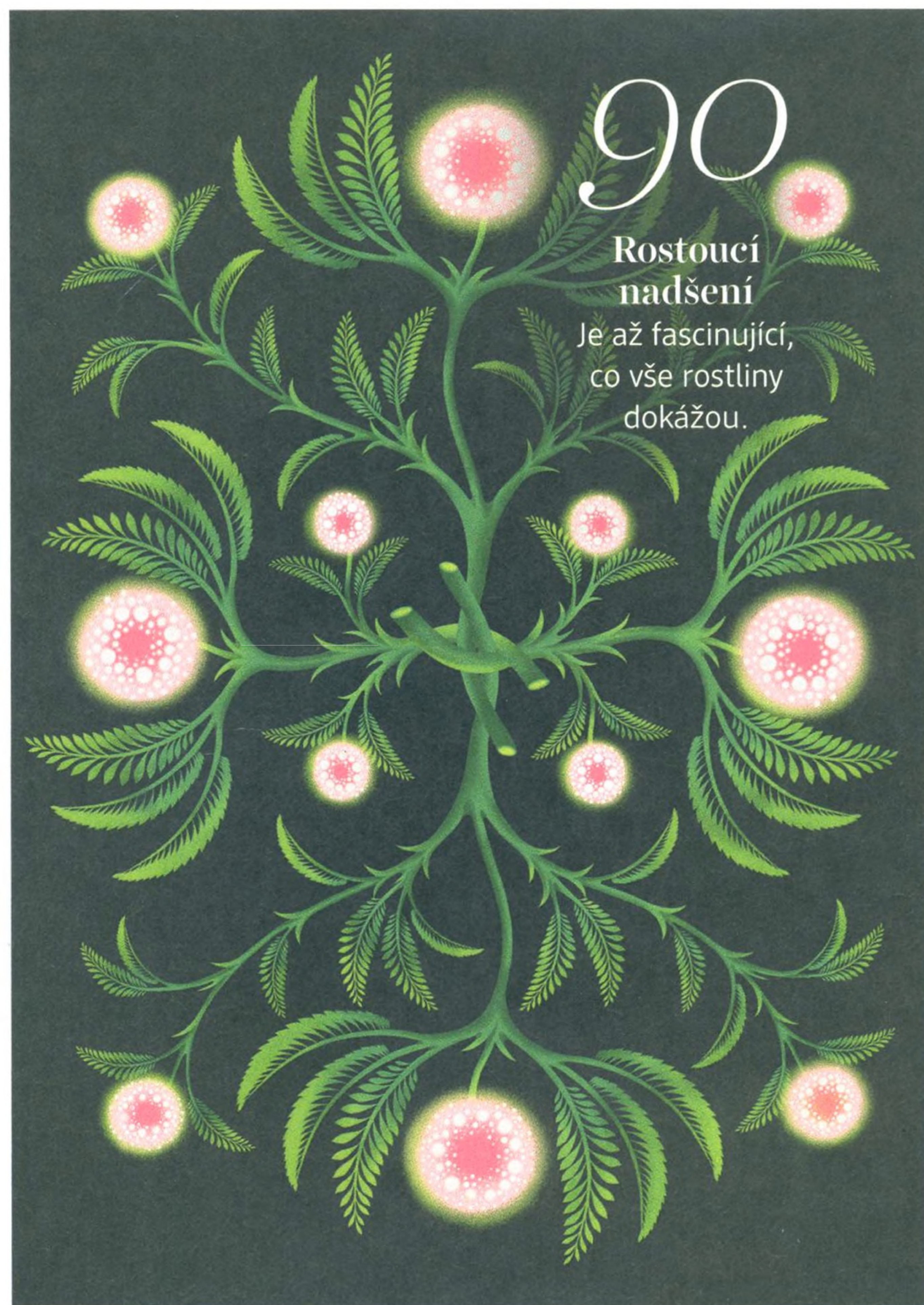
- 52** *Takto nás barvy činí šťastnými:* Jak vytvořit novou barevnou kompozici.
- 59** *Víkendový projekt:* Naplánovat si jen jednu věc je velice uklidňující. Tentokrát: Hmyzí ráj na balkoně.

Chcete se  
dozvědět více?  
Další zajímavé  
články a informace  
naleznete na  
» [activebeauty.cz](http://activebeauty.cz)



64

**Trochu to mravenčí...**  
Přesně taková je rebarbora:  
Skvělé recepty s oblíbenou  
sladkokyselou sezónní pochoutkou.



90

**Rostoucí nadšení**

Je až fascinující,  
co vše rostliny  
dokážou.

## Taste & Travel

- 64** *Rebarborové poblouznění:* Sladké i slané recepty z rebarbory.
- 70** *3× léto ve skle:* Variace domácího pesta, které si můžete připravit sami.
- 71** *Lepší než koupání:* Istrie je na začátku sezóny rájem pro požitkáře – klidná a krásně rozkvetlá.
- 77** *Chutná jako domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát bosenská „Zeljanica“.
- 81** *6 faktů o superpotravině:* Nejdůležitější informace o tofu.

## Earth

- 84** *Chytrá zeleň:* Přemýšlivé mimózy, obranyschopné ořešáky – rostliny mají ohromující schopnosti.
- 90** *Toto bude jednou maso:* Jak bude vypadat jídlo budoucnosti? Nahlédnutí do zeleninových kuchyní, laboratoří a jídelničky zítřka.



## Pravidelné rubriky

- 5 *Editorial*
- 9 *News*
- 12 *Rozhovor*
- 14 *Daydream*
- 96 *Horoskop*
- 98 *Zelená sedma*

activebeauty.cz