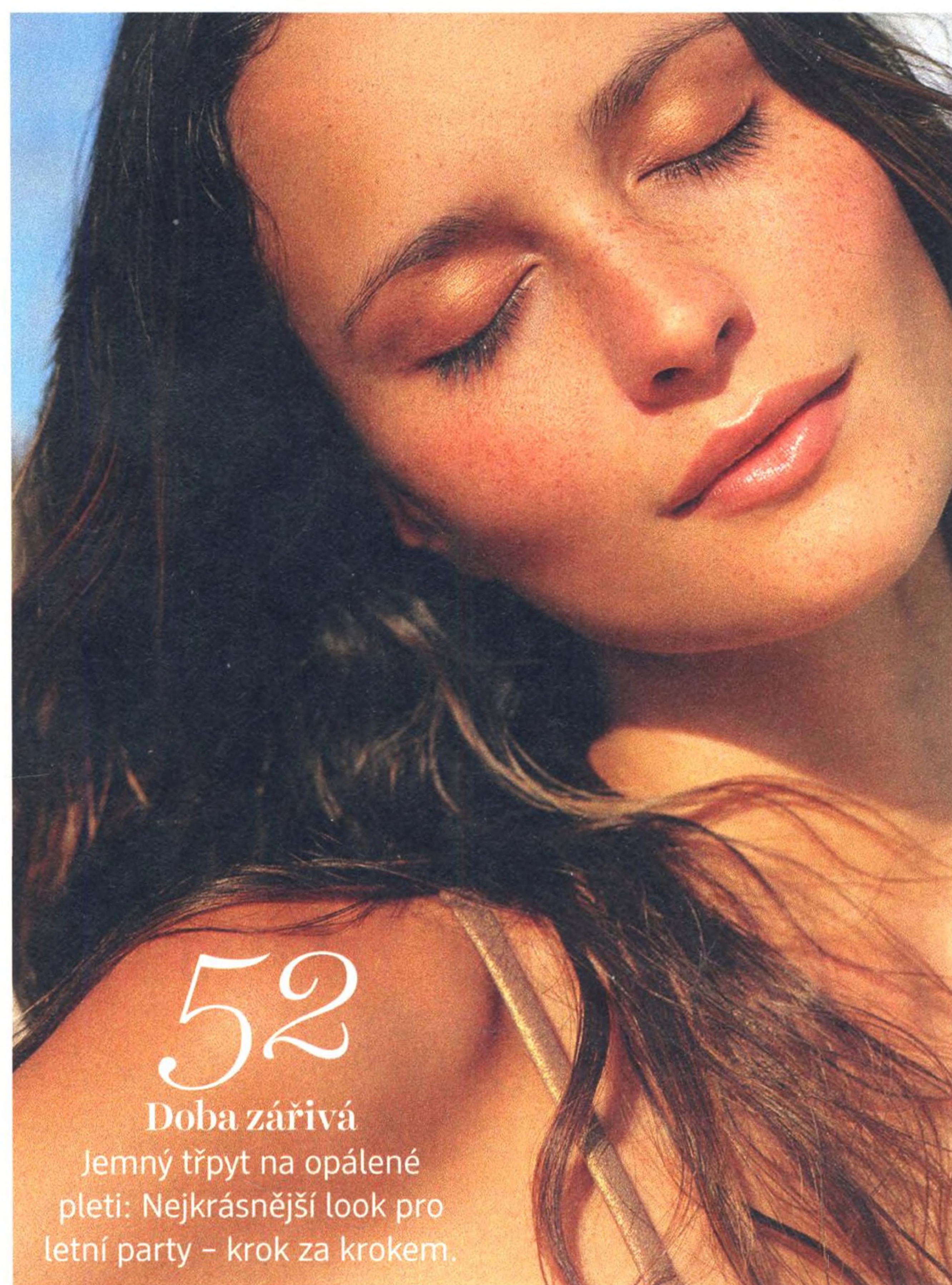




26

Ti, které máme rádi

Díky přátelům jsme šťastnější, chytřejší a zdravější. V čem tkví tajemství uzavírání nových a udržení starých přátelství?



52

Doba zářivá

Jemný třpyt na opálené pleti: Nejkrásnější look pro letní party – krok za krokem.

Body & Soul

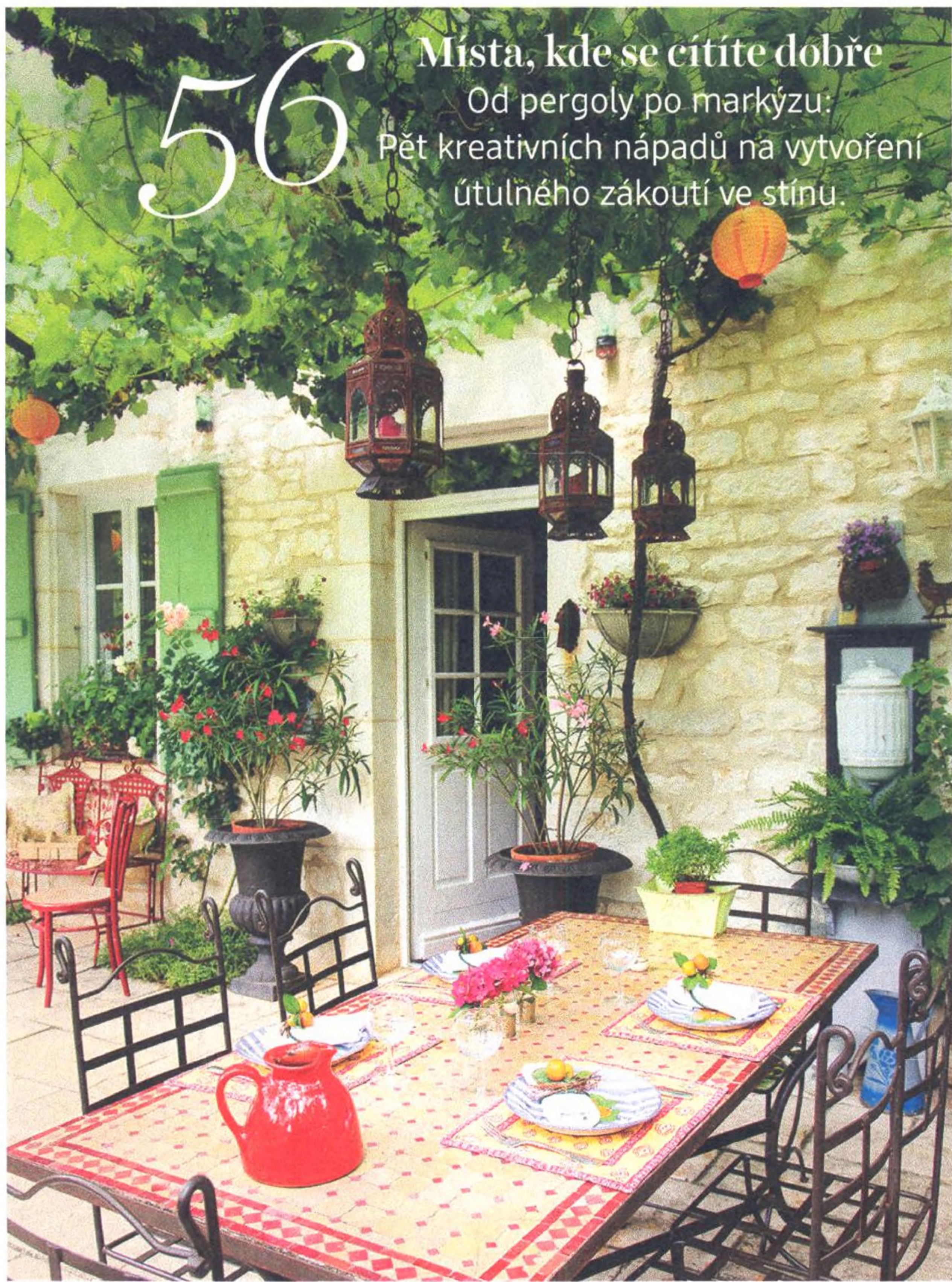
- 20** 21 dobrých zpráv pro ženské zdraví: Od početí až po menopauzu.
- 26** Hledání přátel: Jak to vlastně funguje? S našimi tipy zcela jednoduše.
- 32** To si dopřejí: Rituály, po kterých se budete cítit zdravější, krásnější a uvolněnější.
- 35** Redakční sloupek: Když vám strach brání v myšlení.
- 36** Zázrak uvnitř nás: Víte vše o děloze? Otestujte si své znalosti.
- 41** Soft Skills: Účinná ochrana proti nežádoucímu tělesnému zápachu.

Beauty & Style

- 44** Vitamín W jako Wow: Barvy a vůně inspirované letním ovocem.
- 47** Svazek na celý život: Vztah z kadeřnického salonu.
- 50** Hydratační kúra: Letní péče o všechny typy vlasů.
- 52** Se sluncem o závod: ACTIVE BEAUTY škola líčení.

Living

- 56** Ve stínu: Druhy a možnosti venkovního zastínění.
- 61** Víkendový projekt: Zahradní organizér.
- 65** Zeleň sama doma: Jak se postarat o rostliny, když jedete na dovolenou.
- 66** Ve špičkové formě: Šetrná péče o sportovní oblečení.



56

Místa, kde se cítíte dobře
Od pergoly po markýzu:
Pět kreativních nápadů na vytvoření
útulného zákoutí ve stínu.



70

Letní
saláty

Se šunkou, rybou
či veganské.
Chutnají
a zasytí.

Taste & Travel

- 70** *Hit sezóny:* Naše saláty jsou víc než příloha.
- 77** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát maďarské „lecsó“.
- 80** *Královna lesa:* Začala borůvková sezóna. Jak borůvky chutnají nejlépe?
- 83** *6 faktů o superpotravině:* Sezam.
- 84** *Trento, ti amo:* Přeneste se s námi do nejoblíbenějšího města v Itálii.

Earth

- 92** *Své ANO říkáme i životnímu prostředí:* Udržitelné kouzlo svatebního dne.
- 94** *Dobré víly dětem:* Objetí je víc než hračka.

18. června
slavíme Den otců
Tipy na dárky,
které tatínky určitě
potěší, přinášíme
na **str. 12.**



Pravidelné rubriky

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