



22

**Taaak
osvěžující**
Nejprve šok,
pak nakopnutí:
Účinná ledová
kúra



54

Levandulová láska

Krásná a léčivá: Tato fialově kvetoucí rostlina je velmi žádaná v péči o pleť – přírodní kosmetika zažívá boom.

Body & Soul

- 18** *Co mě obohacuje?* Pomoc druhým: Čtyři ženy nám prozradily, co je neodmyslitelnou součástí jejich života.
- 22** *Studené nakopnutí:* Blahodárný vliv nízkých teplot na náš organismus.
- 27** *Zázračný prostředek na roztrpené konečky:* Nahlédněte do tajů péče o vlasy.
- 30** *Redakční sloupek:* Proč „lepší“ verze sebe sama není vždy tou nejlepší.
- 32** *To nejlepší pro zuby:* Domácí péče o zářivý úsměv.
- 38** *Milý deníčku:* Existuje mnoho způsobů, jak se vypořádat s každodenními starostmi. Zkuste si je zapsat.

Beauty & Style

- 42** *Přehledka trendů:* Letošní podzim bude krásný.
- 46** *Život s nehty:* Jak plyne den se superdlouhými stilettoovými nehty.
- 49** *Lifting? Samozřejmě:* Metody, které fungují bez injekcí a skalpelu.
- 52** *ACTIVE BEAUTY škola líčení:* Jako umělecké dílo.
- 54** *Krása z přírody:* Účinné látky ukryté v granátovém jablku, vinné révě a hroznech.

Living

- 60** *Něco tu kvete:* Inspirace flórou a faunou v interiéru.
- 63** *Víkendový projekt:* Zavařování zeleniny.
- 66** *Relaxace se nyní nazývá „niksen“:* O příjemném nicnedělání.



60 Začátek podzimu? Jak kde
Barevné květiny, veselé zvířecí motivy:
S letními interiéry se můžete zdržet
ve svém oblíbeném ročním období.



70 Dokonale připravení na hlad:
Lahodné a jednoduché pokrmy,
které si můžete připravit předem
a vzít s sebou.

Taste & Travel

- 69** *Teď to bude barevné:* Řepa není jen červená.
- 70** *Oběd do krabičky:* Chutný a snadný na přípravu.
- 75** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát česká bramboračka.
- 79** *3x aromatický time out:* Bylinné čaje pro chvíle pohody.
- 80** *6 faktů o superpotravině:* Šípek.
- 82** *S chutí na túru do kopců a do přírody:* Rady a tipy pro začínající i zkušené turistky a turisty.

Earth

- 87** *Utajení klimatičtí hrdinové:* Fascinující svět velryb.
- 88** *Jak moc jste ekologičtí?* 14 otázek a odpovědí týkajících se udržitelnosti a ochrany přírody.
- 95** *S láskou k přírodě:* Udržitelnost je jednou z klíčových hodnot společnosti dm.



Pravidelné rubriky

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

4. října
je Mezinárodní
den zvířat
Potěšte své domácí
mazlíčky pamlskem
z dm nebo obdarujte
některý z útulků,
azylů či depozit pro
opuštěná zvířata.