



## 26

**Jen pro mě**  
Se správnými tipy  
a přísadami  
lze i doma relaxovat  
jako v lázních.



## 54

**Svou čokoládovou  
stránku...**  
...nyní ukazují laky  
na nehty v nových  
barvách s jemným  
třpytem

## Body & Soul

- 19** *Samovyšetření prsu – záchrana života:* Odhalte rakovinu prsu včas.
- 20** *Jasná radost:* Světlo lze cíleně využít pro zdraví a pohodu – venku i uvnitř.
- 26** *Dopřávám si... ME TIME:* Velký domácí wellness speciál.
- 30** *Průkopnice:* Od volebního práva až po vzdělání – ženy, které odhodlaně bojovaly i za nás.
- 39** *Vítej, podzime:* Přírodní pomocníci pro posílení imunitního systému.
- 40** *Redakční sloupek:* K čemu jsou občas dobré nepovedené fotografie.
- 42** *Je to v hlavě:* Co vše mozek dokáže.

## Beauty & Style

- 47** *Malé bobule – obrovská síla:* Ostružinou proti stárnutí.
- 48** *Nuance dle nálady:* Nejkrásnější barevné akcenty pro červené, blond a hnědé vlasy.
- 52** *Mytí a péče:* Šampony, masky, kondicionéry – každodenní pomocníci pro zdravé vlasy.
- 54** *Změna barvy:* Sezónní odstíny laků na nehty mají co nabídnout.
- 58** *Crème de la Crème:* Kosmetika naslibuje mnohé. Ale co skutečně pomáhá?
- 62** *Parlez-vous Beauté?* Dekódujeme stylistický slovník.
- 64** *ACTIVE BEAUTY škola líčení:* Pro rty působící plnějším dojmem.

## Living

- 71** *Vítejte, milí hosté:* Věnce na dveřích jako příjemné uvítání.
- 72** *Poklady z podlahy:* Koberce určují styl interiéru – profesionální tipy, úspěšné kombinace a nejlepší péče.
- 79** *Víkendový projekt:* Reorganizace knihovny.



72

**Dobry základ**  
Pruvodce svetem  
kobercu - jak dodat  
prostoru harmonii.



92

**A nyní vse dohromady**  
I v hrnci mohou probihat stastna setkani.  
Stači zvolit vhodne ingredience a spravne dochutit.



## Taste & Travel

- 83** *Co to bude?* Malá pocta procházce tržnicí.
- 84** *Příprava na dovolenou:* Pět inspirativních trendů v cestování – udržitelných, útulných, hřejivých...
- 89** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty: Tentokrát špekové knedlíky z Mühlviertleru.
- 92** *Když z částí vznikne celek:* Jeden hrnec, lahodné recepty, maximální požitek.
- 98** *3x skvělý štrúdl* – naslano i nasladko.
- 101** *6 faktů o superpotravině:* Dýňová semínka.

## Earth

- 103** *Zelený tunel:* Skryté stezky vinoucí se hlubokými lesy.
- 104** *Ti, kdo dělají svět lepším:* Projekty s přidanou hodnotou.
- 110** *Rozlučte se s předsudky:* Jak žít udržitelněji, aniž byste museli od základu změnit vše, na co jste v každodenním životě zvyklí.
- 112** *Už žádná hovězí kůže:* Stále žádanější jsou inovativní udržitelné alternativy.

Rádi byste se  
dozvěděli více?  
Další inspiraci vám  
přinášíme  
na [activebeauty.cz](https://www.activebeauty.cz)



## Pravidelné rubriky

- 5 *Editorial*
- 9 *News*
- 14 *Rozhovor*
- 16 *Daydream*
- 114 *Horoskop*
- 116 *Best age*
- 118 *Zelená sedma*