



20

Ticho, prosím. Celé dny nepromluvit ani slovo: Lze to zvládnout? Autorka našeho článku to zkusila na semináři ticha.



54

Z dobrého důvodu
Základem každého přirozeně vypadajícího make-upu je podkladová báze dokonale přizpůsobená typu pleti.

Body & Soul

- 19** *Posilněte se:* Silový trénink posiluje kosti a svaly a je prevencí proti osteoporóze.
- 20** *Čas (hlubokého) ticha:* Autorka článku miluje komunikaci. Jak se cítila na semináři, kde byla zapovězená?
- 26** *Jak se daří vaší intimní zóně?* To nejdůležitější o intimní péči.
- 30** *Pojďte si promluvit:* Ať už v rodině, ve vztahu, nebo v práci: Jak spolu dobře fungovat, když se objeví problém? Tipy odborníků na účelnou výměnu názorů.
- 38** *Rozmazlujte se...* na místech, která to nyní potřebují nejvíce: Tipy pro péči o lokty, pokožku hlavy atd.

Beauty & Style

- 45** *Jak ho vytočit?* V případě drdolu zcela jednoduše.
- 46** *Signální efekt:* Bordó, jasně červená, růžová – ve svátečním čase budou rtěnky zářit barvami.
- 52** *ACTIVE BEAUTY škola líčení:* Nehty se třpytivým akcentem.
- 54** *Od základu krásné:* Pro každý typ pleti existuje ideální podkladová báze. Jak zvolit tu správnou vám poradí náš průvodce.
- 59** *Dance The Night:* Provoňte sváteční dny i noci osobitým kouzlem nezapomenutelných vůní.

Living

- 71** *Pozdrav z kuchyně:* Zelenina jako dekorace.
- 72** *Udělejte si pohodlí, prosím:* Inspirace pro útulný domov.
- 79** *Víkendový projekt:* Péče o pokojové rostliny v zimním období.
- 82** *Jak to funguje? Skvostně:* Bytové doplňky s ušlechtilým kovovým leskem propůjčují místnostem rafinovanost a teplo zároveň.
- 84** *Ze vznešeného doplňku každodenním pomocníkem:* Proč se stal obyčejný kapesník skutečným trhákem.

72

Jako u krbu...
...se budete cítit
s teplými barvami
a světelnými zdroji:
Průvodce útulným
domovem
se spoustou
nápadů na příjemné
bydlení.



94

Doporučujeme
pečení:

S těmito oblíbenými
pokrmami si každý
přijde na své.
Nechybí ani lahodný
veganský wrap.



Taste & Travel

- 87** *Zimní, císařské...* Solná komora je „Evropským městem kultury 2024“.
- 88** *Solná komora:* Sedm žen nám s obrovskou láskou ke své vlasti přiblíží krásy Solné komory.
- 94** *Co se to tu peče?* Orientální jehněčí, rafinované vepřové – nebo něco bez masa: Nejlepší recepty na zimní pečení.
- 101** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát Potica ze Slovinska.
- 104** *3×pukající zábava:* Domácí popcorn v několika originálních variacích.

Earth

- 107** *Vteřinové umění:* Zimní zázrak sněhových krystalů.
- 108** *Mýty a fakta:* O klimatu koluje řada mýtů, my přinášíme některá fakta a podněty k zamyšlení.



61

Síla vesmíru

Láska, vztahy, práce,
vnitřní síla: Kde a jak můžete
v roce 2024 nejlépe využít
energie hvězd se dozvíte
v ACTIVE BEAUTY
ročním horoskopu.

Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
- 9 News
- 14 Rozhovor
- 16 Jeden den pro...
- 114 Horoskop
- 116 Best age
- 118 Zelená sedma