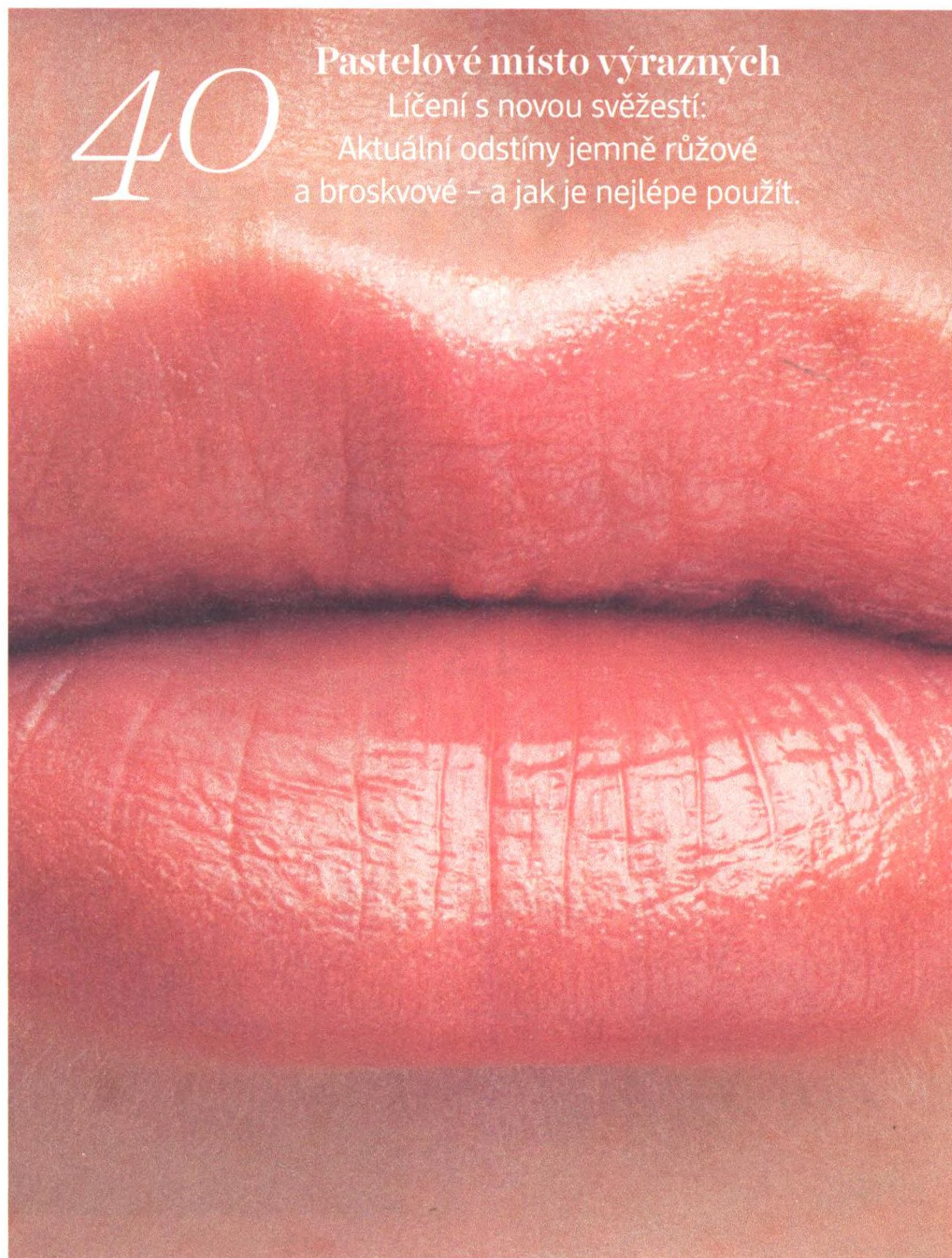




34

Přirozená receptura

Takto pohodový je Well-Aging: Přijměte každý věk a podpořte jej optimální péčí a životním stylem.



40

Pastelové místo výrazných

Líčení s novou svěžestí: Aktuální odstíny jemně růžové a broskvové – a jak je nejlépe použít.

Body & Soul

- 21** *Tancem ke štěstí a radosti:* Pohyb & hudba – kombinace, která zlepší náladu.
- 22** *Otevřete se novým podnětům:* Ženy prozrazují, jak a kde hledají inspiraci.
- 27** *Dopřejte si půst:* O občasném asketismu a populárních variantách půstu.
- 32** *Co pomáhá při alergiích:* Šetrná pomoc proti prvním pylovým zrnkům i prachu v místnosti.
- 34** *Take it easy... Well-Aging:* Nový šetrný koncept pro všechny životní fáze.

Beauty & Style

- 39** *Paprsek naděje:* První sluneční paprsky si vychutnejte bezpečně.
- 40** *Dotek jara:* Líčení v pastelových odstínech vykouzlí dobrou náladu a rozzáří pleť.
- 46** *ACTIVE BEAUTY škola líčení:* V čem spočívá tajemství „Floating Lashes“?
- 48** *Cesta ke zdravým, lesklým vlasům* vede přes jednoduché otázky ke správné volbě produktů.
- 50** *V centru pozornosti současné kosmetiky je aktuálně skvalan:* Skvalan je v péči o pokožku a vlasy považovaný za skutečný zázrak.

Living

- 53** *Složít. Uložit. Žasnout.* Variabilní & pěkný – nábytek z kartonu.
- 54** *Zdravé bydlení:* Dva pokoje, kuchyň, koupelna – optimalizace bydlení místnost po místnosti.
- 61** *Víkendový projekt:* Kontrola jízdního kola před první jarní vyjíždkou.

14

Je to... láska

Ve středu 14. února je svátek sv. Valentýna. Čím potěšit své milované a jak oslavu tohoto svátku prodloužit, se dočtete v našem speciálu.



54

Útulné a zdravé
Od přírodních materiálů
až po ideální zdroje světla
- tipy pro zdravé bydlení.



76

Přichází jaro
Teploty na chorvatském ostrově
Korčula již vybízejí k procházkám...

Taste & Travel

- 65** *Vůně dětství:* Vanilka probouzí naše vzpomínky.
- 66** *Tělem i duší:* Příspěvy, pomůcky, zasvěcené tipy – velký průvodce pro ty, kteří si svůj chléb raději upečou sami.
- 71** *3x krémově-kořeněný požitek:* Chutné pomazánky.
- 73** *Které jídlo ve vás vyvolává vzpomínky na domov?* Tuto otázku položíme každý měsíc – tentokrát nám na ni odpoví Arnela z Bosny a Hercegoviny.
- 76** *Které roční období si vyberete?* Mírné jaro nebo zimu se sněhovou nadílkou? Chorvatsko nabízí cestovatelům obojí.

Earth

- 79** *S větrem o závod...* Větrná energie brzy přepraví přes moře i obří zaoceánská plavidla.
- 80** *Smysluplné a s přidanou hodnotou?* Přinášíme inspiraci na zábavné trávení volného času v podobě udržitelných koníčků.
- 87** *Zdravím, AI... můžeš mi pomoci žít udržitelně?* Jak reagovala umělá inteligence, když jsme ji podrobili ekologickému testu?



Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
- 9 News
- 16 Rozhovor
- 18 Jeden den pro...
- 92 Zelená sedma
- 94 Horoskop