

active BEAUTY

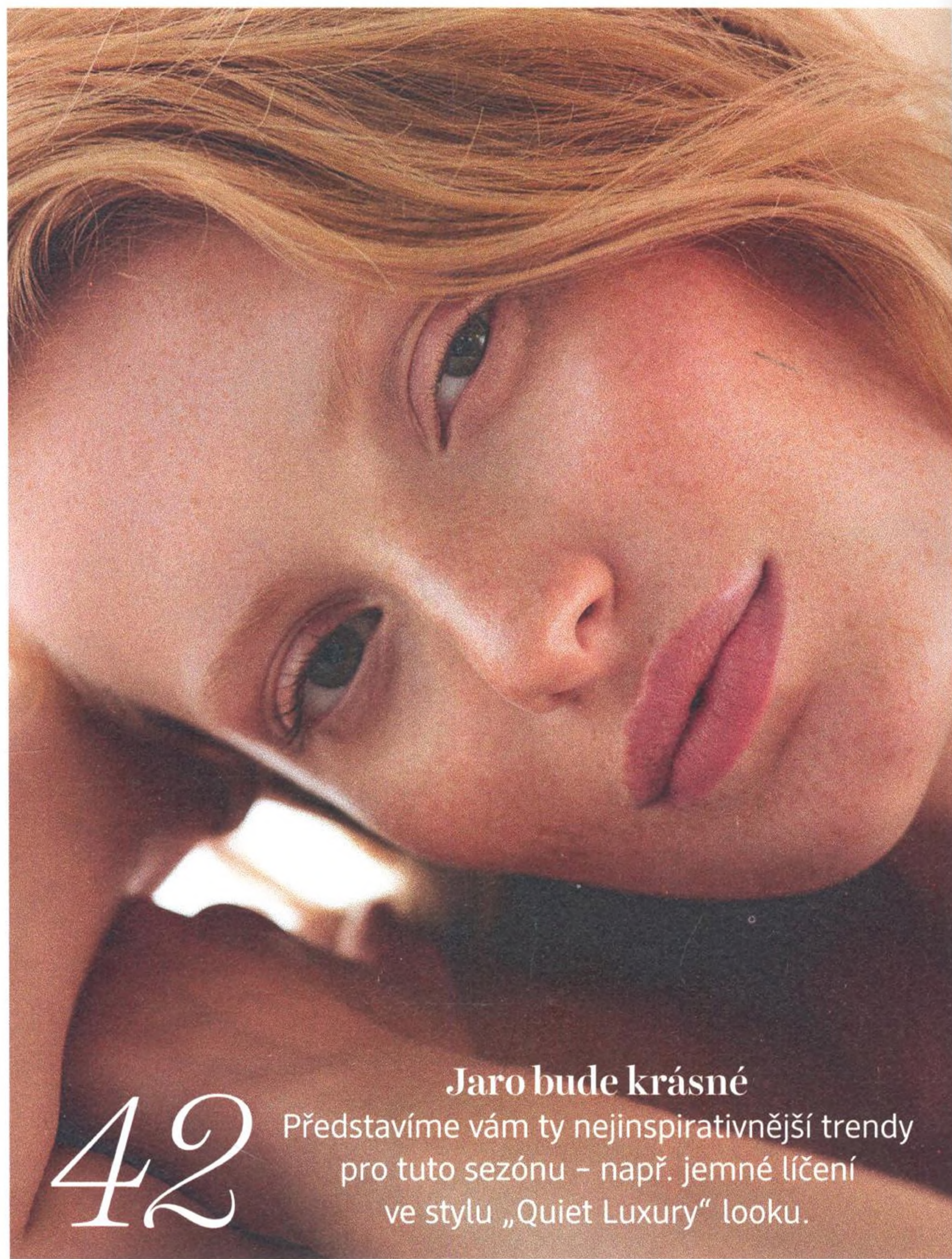
Duben + Květen 2024



36

A nyní přijde
protažení

Na náčiní, na podložce
nebo u stěny:
Pilates je stejně
všestranné jako
účinné.



42

Jaro bude krásné

Představíme vám ty nejinspirativnější trendy
pro tuto sezónu – např. jemné líčení
ve stylu „Quiet Luxury“ looku.

Body & Soul

- 19** *Jarní mámení:* Co vše nyní přispívá ke zlepšení nálady?
- 20** *Do koupelny:* Krásný letní vzhled je otázkou pár minut týdně, které navíc svému zevnějšku věnujeme.
- 24** *Takto se budeme cítit (ještě) lépe:* Přinášíme nejzajímavější trendy v oblasti zdraví v roce 2024.
- 31** *Rozdílné vnímání času:* Co se stane, když hodiny v partnerském vztahu netikají stejným tempem?
- 36** *Správné držení těla:* Oblíbené pilates může být klasické i moderní.
- 38** *Moje zdraví:* Co přispěje k větší pohodě během periody.

Beauty & Style

- 41** *Čas lehkosti:* Na jaře jsou žádané květinové a svěží vůně.
- 42** *Nehte se inspirovat:* Nejkrásnější trendy v líčení a stylingu této sezóny.
- 49** *Experiment s medovou blond:* Může se obarvení doma podařit?
- 52** *Slunné vyhlídky:* Produkty, které vám poskytnou komplexní ochranu před sluncem.
- 54** *Specifická ochrana:* Pro každý typ pokožky existuje vhodný prostředek.
- 56** *Karneval barev a podob:* Jak influenceri proměňují líčení v umění.
- 58** *Krása v barvách přírody:* Inspirace přírodou.

Living

- 63** *Filigránský & spolehlivý:* Ratanový nábytek dodá interiéru lehkost.
- 64** *Galerie Evropa:* Keramika, krajka, vzácné sklenice – dechberoucí umělecká řemesla.
- 71** *Už je tu léto?* S těmito tipy se zazelená a rozkvete každý květinový truhlík.
- 75** *Víkendový projekt:* Jak se zbavit nepotřebných drobností.



80

Je až k nevíře, co vše lze připravit z medvědího česneku (včetně mraženého).



104

„Daktari Cornelia“
Rakouská lékařka založila v Tanzanii léčebné centrum.

Taste & Travel

- 79** *Jako hrdličky:* Sůl a pepř, vysněný pár v kuchyni.
- 80** *Tato bylina je pěkně divoká:* Medvědí česnek má sezónu a my přinášíme česnekové ACTIVE BEAUTY recepty.
- 87** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát Tócsni z Maďarska.
- 90** *3 x Polévková variace:* Chutné polévkové přílohy.
- 92** *Komnaty k pronájmu:* Královská dovolená – na těchto hradech a zámcích můžete přenocovat.

Earth

- 99** *Potřebujete se občerstvit?* Využijte fontány s pitnou vodou.
- 100** *Lesní moudrost:* Jak můžeme společně růst – stromy jsou nám obrovskou inspirací.
- 104** *Africká cesta za uzdravením:* Vídeňská lékařka Cornelia Wallner-Frisee provozuje v Tanzanii unikátní kliniku.
- 110** *Vítejte šaty, adieu svetry:* Jak správně přes léto uložit zimní šatník.



Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
- 9 News
- 14 Rozhovor
- 16 Jeden den pro...
- 114 Zelená sedma
- 116 Horoskop
- 118 Finále s čísly

Ještě více
jarní inspirace
Další nápady, jak si jaro
užít plnými doušky,
naleznete na
activebeauty.cz

