

active BEAUTY

Červen 2024



20

Spojení se zemí

Starověké znalosti o kráse, nově využité: Péče o pleť s hlínou, uhlím a dalšími přírodními látkami.



44

Letní osvěžení

Nenechte si ujít naše letní tipy plné krásy a inspirace.

Body & Soul

- 19** *Malé popostrčení...* Jak uniknout každodenní rutině.
- 20** *Bohatství (ze) Země:* Fango, rašelina, hlína a uhlí v péči o pleť.
- 24** *ACTIVE BEAUTY průvodce jógou:* Vše důležité o sportu, který je stejně dobrý pro tělo i pro duši.
- 32** *„Jako žena potřebujete mít bojového ducha.“* Interview s profesorkou genderové medicíny Alexandrou Kautzky-Willer.
- 34** *To nám dělá dobře... když se udělá horko:* Praktičtí pomocníci pro nadcházející dny.

Beauty & Style

- 37** *Taška do porodnice:* Co nezapomenout sbalit, a co naopak nechat doma.
- 43** *Honey, Honey...* Zázračné účinky medu.
- 44** *Pocit dolce vita:* Oslavte příchod prázdnin stylovými doplňky.
- 51** *Faktor lesku:* Vitamín C a jeho účinky.
- 52** *Líčení má letní pauzu:* Lehké varianty a chytré vychytávky.
- 55** *Stačí jedna kapka?* Jak správně dávkovat krémy, gely a šampóny.
- 56** *Mistři osvětlení:* Jak správně využít modré světlo pro svůj životní styl.
- 59** *Mon Cherry:* V duchu trendu třešeň & Cola.

Living

- 61** *Open House:* Podlahové rohože pro snadný přechod mezi interiérem a exteriérem.
- 62** *Posadte se, prosím:* Letní stoly s láskou prostřené – od romantických až po pestrobarevné.
- 69** *Víkendový projekt:* Mini rybníček.
- 73** *Oblíbené místo:* Kde si nejlépe vychutnat slunce? Jednoznačně ve stínu.

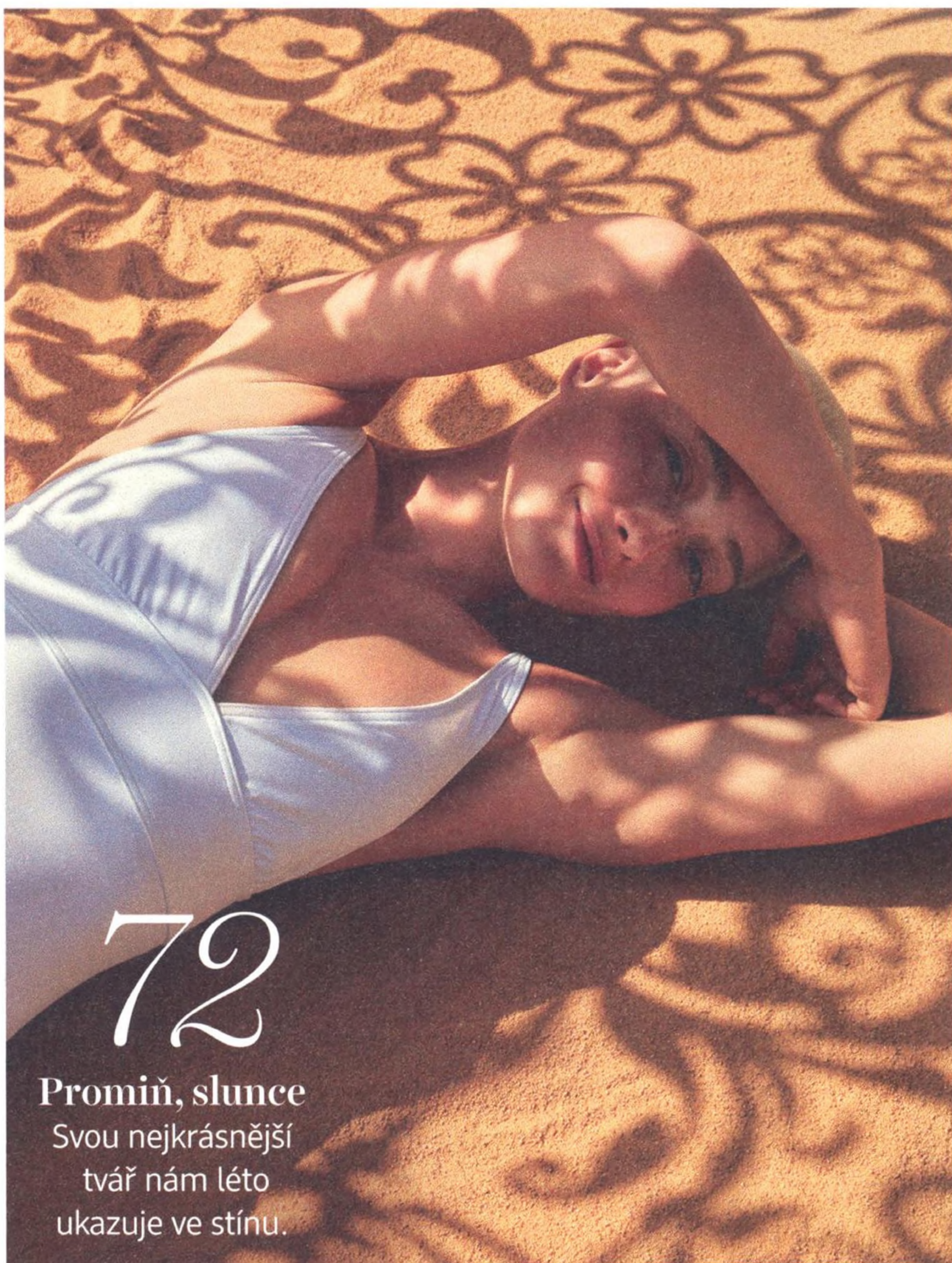
13

Den otců

Přinášíme inspirativní tipy na originální dárky ke Dni otců, který slavíme 9. června.

78

Pozoruhodné ovoce
O čem svědčí naše recepty?
Jahody jsou mnohem víc než sladká tečka.



72

Promiň, slunce
Svou nejkrásnější
tvář nám léto
ukazuje ve stínu.

Taste & Travel

- 77** *Na správném místě:* Chopte se vesel a zpomalte tempo.
- 78** *Konečně nastal čas jahod:* S těmito recepty si své oblíbené ovoce můžete vychutnat už před dezertem.
- 85** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát se můžete těšit na klasiku české kuchyně.
- 88** *3 x jednohubky:* Tyto svačinky jsou stejně praktické jako chutné.
- 90** *Cílová destinace: Udržitelnost:* Při pátrání po ekologicky šetrné dovolené v Evropě jsme našli skvělé příklady.
- 97** *Udržitelně kolem světa:* Tašky a kufry na kolečkách – mj. z recyklovaného materiálu.

Earth

- 99** *Přírodní bohatství:* Co tento pojem znamená?
- 100** *Rozumíte filozofii Zen?* Japonské umění rozpoznat jedinečný okamžik a vnímat inspiraci.
- 106** *Udržitelnější grilování:* Kouzlo přípravy pokrmů na ohni.
- 108** *Jak se z daru stalo prokletí:* Plast je nepostradatelný – ale zároveň ohrožuje přírodu. ACTIVE BEAUTY report o plastovém odpadu a ekologických alternativách.



Pravidelné rubriky

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