

20

### A jde se ven

Pobyt na čerstvém vzduchu je jen jedním z mnoha tipů na posílení imunitního systému.



48

### Nová olivová...

... a návrat tenkého obočí – nejkrásnější looky této sezóny.

## Body & Soul

- 19** *Zajděte přeci někdy...*  
Proč jsou sousedé tak důležití.
- 20** *Jak zůstat silní:* Od zdravých střev až po odpočinek – vše pro imunitu.
- 25** *Pojďte se s námi naladit:*  
Chvalozpěv na zpěv.
- 28** *Čas na více péče:* Nyní vaše pokožka ocení více pozornosti.
- 32** *Co prospívá zubům i dásním:*  
Komplexní péče pro zářivý úsměv.
- 34** *Cíl: Dosáhnout na světě větší spravedlnosti:* Rozhovor s Monikou Hauser, aktivistkou bojující za lidská práva.
- 41** *Jak začít zdravě hned od začátku:*  
Strava během prvních 24 měsíců.

## Beauty & Style

- 47** *Krásně sbalené:* Kosmetická etue místo kabelky? Proč ne.
- 48** *Toto jsou současné trendy:*  
Inspirace z různých koutů světa – líčení, nehty i účesy.
- 56** *Móda za každou cenu?*  
O rychlé módě, konzumu a jejich dopadu na životní prostředí.
- 61** *Beze všeho:* Pečující produkty bez parfemace pro citlivou pokožku.
- 62** *Krása je mé povolání:*  
Představujeme vám ženy, které ostatní lidi činí (ještě) krásnějšími.

## Living

- 69** *Přírodo, děkujeme za tyto dary:*  
Plané růže nás nyní obdarovávají podzimní dekorací – šípky.
- 70** *Zrcadlo historie a kultury:*  
Co mají společného sgrafita, venkovní malby a secesní styl? Zdobí jedny z nejkrásnějších domovních fasád.
- 76** *Dotek přírody:* Venkovní zeleň dokáže osvěžit i váš interiér.

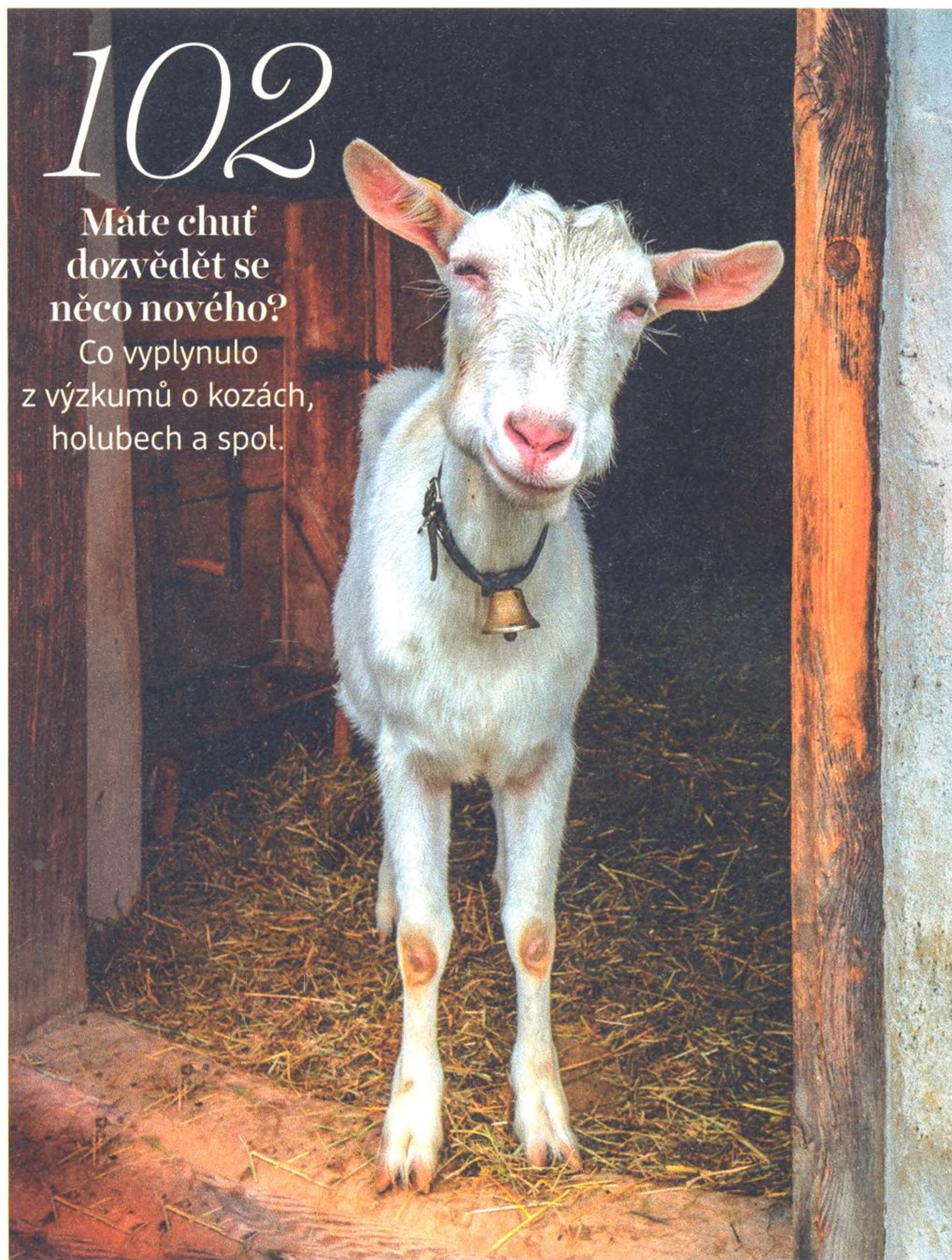
Za posílení  
ženských práv  
Proti násilí a útlaku:  
Velké interview s Monikou  
Hauser, zakladatelkou  
humanitární organizace  
medica mondiale.

Strana 34



76

Barva dobré nálady  
Zelená vnáší do interiéru svěžest a radost.



102

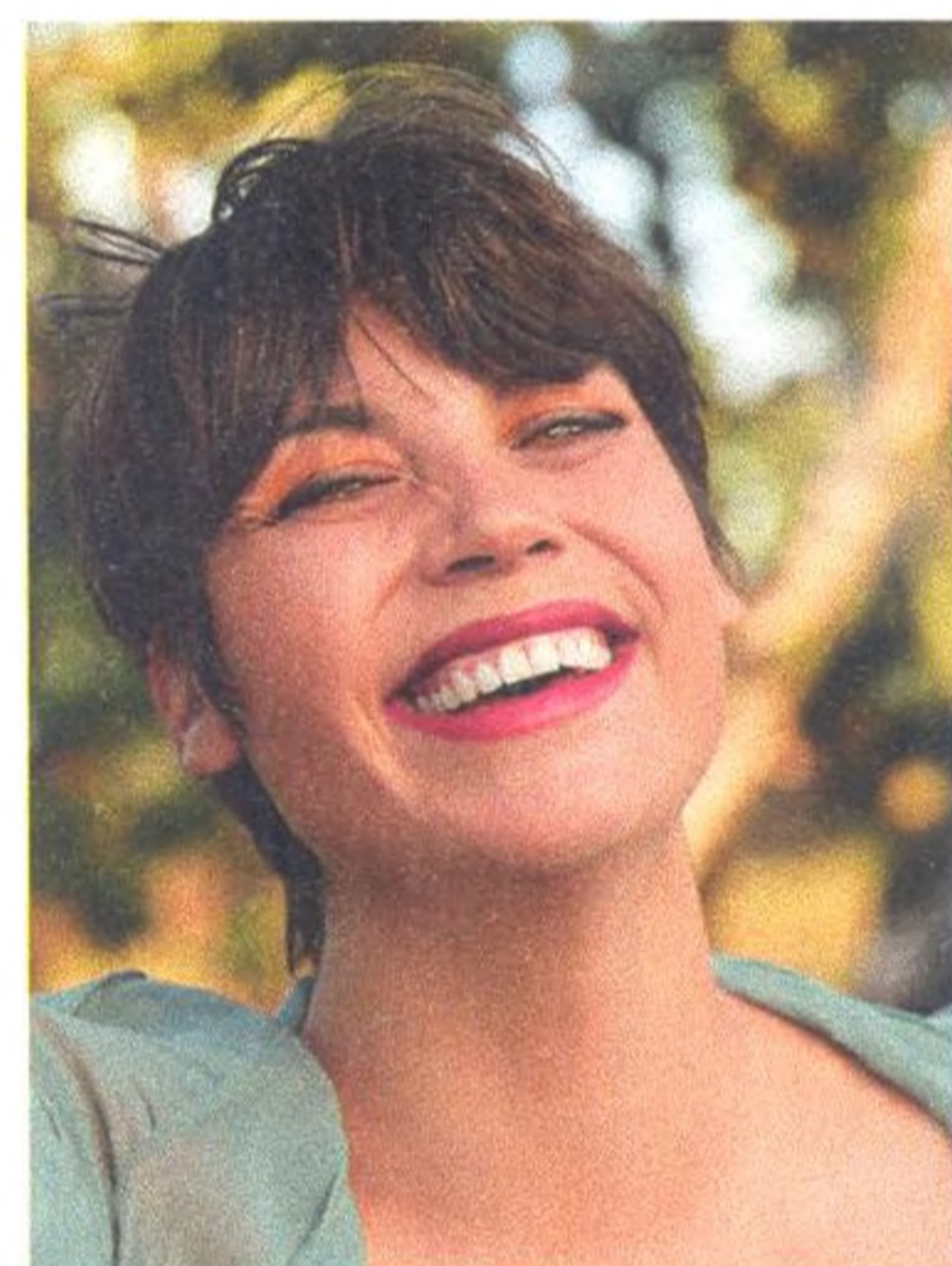
Máte chuť dozvědět se něco nového?  
Co vyplynulo z výzkumů o kozách, holubech a spol.

## Taste & Travel

- 79** *Minigolf, zábava pro každého:* Perfektní volnočasová aktivita.
- 80** *Pochoutka jménem lískový oříšek:* Návštěva plantáže v Toskánsku plus několik oříškových receptů.
- 89** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát Paprikás Csirke z Maďarska.
- 93** *3 x křupavé pochoutky z trouby:* Originální bramborové variace.
- 94** *Volnost na cestách:* Ideální vybavení, nejkrásnější túry, profesionální tipy – náš průvodce podzimem na kole.

## Earth

- 101** *Tam, kde roste radost:* Když děti doma dostávají drobné úkoly, tak díky nim rostou.
- 102** *Nahlédněte do říše zvířat:* Nové výzkumy prokázaly, že umí mnohem víc, než by se na první pohled mohlo zdát.
- 109** *Krása, která mění svět:* Kosmetika v harmonii s přírodou.
- 110** *Řasy aneb všestranní pomocníci:* Ve stavebnictví, v kosmetice, jako náhrada benzínu – mořské rostliny mají obrovský potenciál.



## Pravidelné rubriky

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