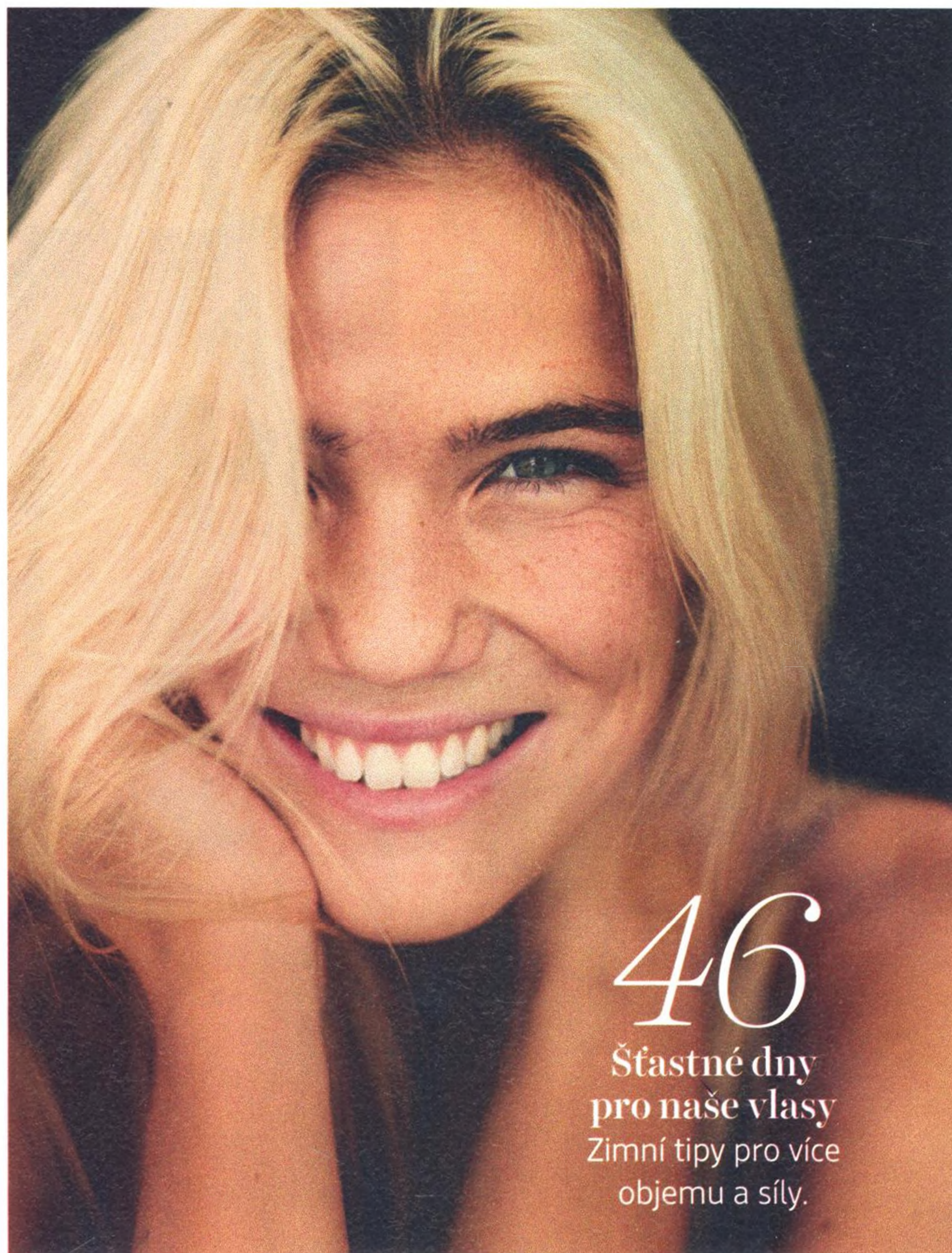


22

Někdy apatická...

... jindy plná života: Jak se u žen projevuje AD(H)D.



46

Šťastné dny pro naše vlasy
Zimní tipy pro více objemu a síly.

Body & Soul

- 17** *Občas je třeba vypnout...*
Jak si ve vztahu vytvořit zdravou rovnováhu mezi blízkostí a volností.
- 18** *Živé bytosti:* Tři lidé, tři příběhy a tři čtyřnozí společníci.
- 22** *Tichá zátěž nebo superschopnost? AD(H)D u žen:* Fakta o dlouho přehlížené problematice.
- 28** *Zrcadlo duše:* Souvislosti mezi mentálním rozpoložením a stavem pokožky.
- 32** *Co nyní podpoří náš imunitní systém:* Jací pomocníci nám dodají živiny a vitamíny.
- 35** *Zdraví na prvním místě:* Tři muži otevřeně hovoří o svých nemocech a vyzývají k prevenci.

Beauty & Style

- 45** *Až do konečků prstů:* Zdobení nehtů je stále kreativnější.
- 46** *Vlasy ve formě:* Co pomáhá, když vlasy v chladu (a při neustálém nošení čepic) ztrácejí objem.
- 51** *Každý den může být barevný:* Podzimní novinky dm značek trend !t up a alverde.
- 54** *Podívejte, to jsem já:* Tetování je formou sebevyjádření, uměním a dnes i velmi rozšířeným fenoménem.
- 58** *ACTIVE BEAUTY škola líčení:* CLASSIC GLAMOUR.

Living

- 61** *Naservírujte si kouzlo Vánoc:* S praktickým servírovacím vozíkem.
- 62** *Načerpejte síly:* Relaxační křeslo, koutek v oblíbených barvách. Kde a jak dobít energii ve svém nejbližším okolí.

92

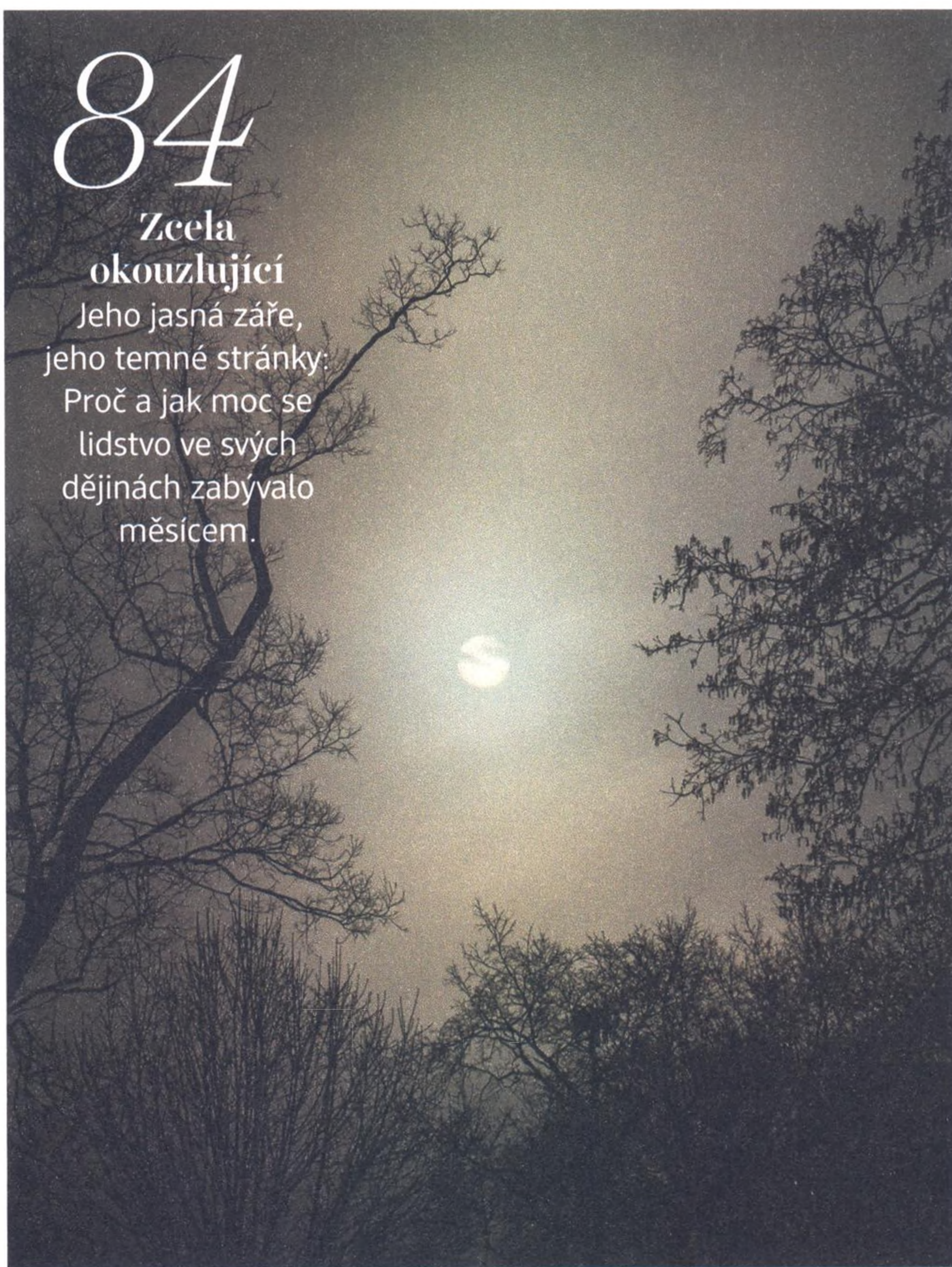
V pátek 29. 11. 2024
je Giving Friday.
#givingisthenewblack



68

Už se těšíte na pečení?

S těmito recepty na vánoční cukroví s dlouhou trvanlivostí se do něj můžete pustit třeba hned.



84

Zcela okouzující

Jeho jasná záře, jeho temné stránky: Proč a jak moc se lidstvo ve svých dějinách zabývalo měsícem.

Taste & Travel

- 67** *Sklenička před spaním:* Kde je mléko a med, tam je i pohoda.
- 68** *Nechte se unést chutí adventu:* Toto cukroví a štoly vydrží až do Vánoc.
- 75** *3 x pikantní koláčky:* Vyzkoušejte různé chuťové variace.
- 77** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát přinášíme klasiku české kuchyně, španělské ptáčky.
- 80** *Vstříc zimním radovánkám:* Tipy na krásnou a zároveň udržitelnou dovolenou.

Earth

- 83** *Poezie jako lék na duši:* Takto blahodárná může být poezie.
- 84** *Tajemný Měsíc:* 13 zajímavých faktů o nejbližším sousedu naší planety.
- 88** *Rizika a příležitosti umělé inteligence:* Rozhovor s Ninou Saidze, mezinárodně uznávanou odbornicí na umělou inteligenci.
- 92** *Giving friday*



Pravidelné rubriky

- 5 *Editorial*
- 9 *News*
- 14 *Jeden den pro...*
- 94 *Zelená sedma*
- 96 *Horoskop*
- 98 *Finále s čísly*
- 99 *Impresum*