

0 0

- 06 **Známe vítězné projekty** dm iniciativa {SPOLEČNĚ}
08 **Byl jsme zaslepený, teď to vidím jinak**
Rozhovor s Liborem Podmolem

KRÁSA

- 14 **Manuál péče pro muže** Tipy a produkty
22 **Klub vousáčů** Trendy vousy a jejich úprava
28 **Mr. Sporty** Nebojte se pořádně zapotit
32 **Žádný stres, prosím** Co si žádá citlivá pokožka
36 **Pedikúra není dřina** Krok za krokem k hladkým
chodidlům
38 **Tyhle chloupky musí pryč** Jak odstraňovat chloupky
v nose a uších
40 **Ležérní a šik** Stylový outfit pro moderního muže

ÚVOD

Cervnové vydání active beauty magazínu je již tradičně více zaměřené na mužské protějšky našich čtenářek. Péče o pleť totiž již dávno není jen ženskou doménou. Představíme proto pečující rituály, které udrží pokožku v kondici, ale nezaberou víc než pár minut, a ty správné pomocníky pro zdravý, upravený a mladistvý vzhled. Průvodce světem vousů pak přinese praktické tipy na úpravu a styling ozdoby mužské tváře.

Zároveň ale pánům také poradíme, jak svou partnerku hýčkat masáží chodidel nebo své blízké oslnit snadnými, ale dokonalými recepty italské kuchyně. Vynechat byste neměli ani článek „Umění odpočinku“ o potřebě volného času a uvolnění. Chvilke příležitostného nicnedělání, kdy tu nejsme pro druhé, ale jen sami pro sebe, jsou totiž nutné pro regeneraci našeho těla i ducha. Zároveň mají blahodárný vliv na schopnost soustředění a podporují tvořivost a kreativitu. A to platí opravdu pro každého.

Inspirativní čtení Vám přeje

Váš active beauty tým
activebeauty@dm.cz



S. 14

S. 62

INSPIRACE

- 42 **Stylové osvěžení** Originální skleničky
nejen na domácí limonády
- 44 **Jednoduše geniální** Kouzlo italské kuchyně
- 50 **Výživa pro svaly** Bílkoviny v jídelníčku
- 52 **Blahodárné doteky**
Masáž nohou jako partnerský rituál

ŽIVOTNÍ STYL

- 56 **Umění odpočinku** Chvála zahálky
62 **V souladu s přírodou** Bylinky pro zdraví a krásu
68 **Koupelnový maraton** Šetrné produkty přírodní
kosmetiky pro muže
74 **Lupy ve vlasech** A jak se s nimi poprat

active beauty magazín č. 5 vychází 30. 6. 2017.



TITULNÍ STRANA:
FOTOGRAFIE & PRODUKCE: Geli Goldman
MODEL: Mario O./Tempo Models
VLASY & MAKE-UP/STYLING:
Christine Sutterlüty
STYLING: Ilja Milicic
ASISTENT FOTOGRAFA: Eike Mantel