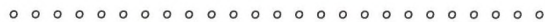


OBSAH



- 02 **Iniciativa** Bez vás by bylo všechno jinak
- 06 **Servis** Životní prostředí

KRÁSA

- 12 **Zpátky ke kořenům**
Trendy účesy posledních desetiletí
- 18 **Kurz líčení** Pro dokonalou tvář
- 22 **Originální detaily** Moderní doplňky pro jarní sezónu
- 24 **Móda v kapkách deště** Stylová i v aprílovém počasí
- 26 **Jarní očista naší pokožky**
Zkrášlující procedury pro bezchybnou pleť
- 30 **Mužská záležitost** Kosmetická výbava pro pány

ÚVOD

Aktuální vydání active beauty magazínu je nabitě zajímavostmi ze světa trvalé udržitelnosti, alternativních přístupů ke zdraví i skvělými tipy pro úklid domácnosti i očištnou kúru našeho těla.

První jarní dny si můžete zpestřit i myšlenkami na první letošní dovolenou. Pokud se nechystáte zrovna do exotických krajín, můžete si o volání dále přečíst zajímavé informace. Také se dočtete, jak se naučit několik technik z umění diplomacie – a navázat nové zajímavé kontakty, získat trvalé přátelství a aktivně se podílet na dosažení svých osobních i pracovních cílů. Uvědomíme-li si vlastní postavení v životě, to, jak jsme důležití nejen sami za sebe, ale pro celé naše okolí, dáváme sami sobě krásný dárek – šťastný a uspořádaný život.

Příjemné čtení Vám přeje

Váš active beauty tým
activebeauty@dm-drogeriemarkt.cz



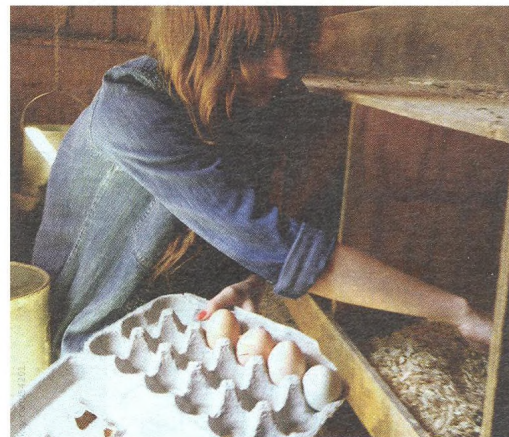
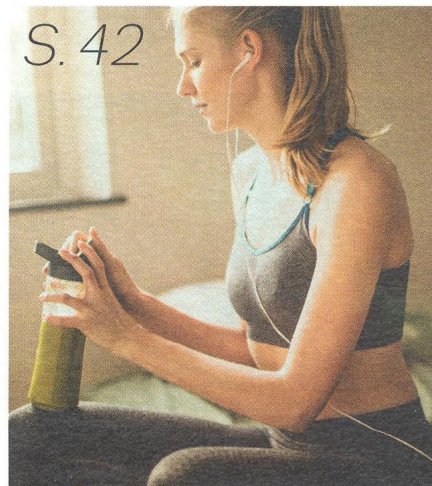
S. 24

S. 18



S. 62

S. 42



INSPIRACE

- 32 **Skutečně super food** Recepty plné zdravých chutí
- 38 **Vitamínová bomba** Skvělé zeleninové drinky
- 39 **Jarní úklid** Ekologické alternativy
- 42 **Sport pro vegetariány?**
Bezmasá strava a pohyb tvoří sehraný tým
- 46 **Ke startu, připravit, pozor, dobrou chuť!**
Doplňte energii
- 48 **Zelený ráj Kostarika**
Úžasná země nejen pro eko-dovolenou

ŽIVOTNÍ STYL

- 52 **Můžeme zlepšit svět?**
Jednoduché kroky k ochraně životního prostředí
- 58 **Umění diplomacie** Ohleduplné jednání se vyplácí
- 63 **Bio boom** Uvědoměle nakupovat a zdravě jíst
- 68 **Bezstarostné nakupování** dm bez bariér
- 70 **Důvěra je vždy výhodná** Radost z nakupování v dm
- 72 **Když hvězdy radí** Horoskop na duben
- 74 **Okénko pro zdraví** O uších a sluchu

active beauty magazín č. 3/2016 vychází 29. 4. 2016.