

# Obsah

## WELLNESS

- 8 **Petr Ludwig** O prokrastinaci a chorobném odkládání
- 12 **Kým se obklopujete?** Naše okolí nás může rozvíjet nebo brzdit
- 18 **Jsem vegan** Veganské stravování má mnoho výhod a je zdraví prospěšné
- 24 **Disciplína** Umíme-li si něco odepřít, osvobodíme sami sebe

## KRÁSA

- 34 **Nahá krása** Jemné líčení pro každou z Vás
- 42 **Krásné nehty** I ony mohou působit umělecky

## ŽIVOTNÍ STYL

- 48 **Mluvte beze slov** Kabelky Vám v tom pomohou
- 50 **Letem světem** Buďte volní jako ptáci díky novým dekoracím
- 52 **Superdrinky** Nápoje plné zdraví a vitaminů vykouzíte za okamžik
- 60 **Cestování** Přespat na gauči u cizích lidí? Proč ne!
- 68 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 70 **Zdraví** Srdce je naše srdcová záležitost