

# Obsah

## WELLNESS

- 08 **Jsem dobrý táta** Jan Smetana
- 10 **A co se naučíte teď?** Nové věci si můžeme osvojit v každém věku
- 16 **Správný postoj** Jak předcházet bolestem zad
- 22 **Hryže Vás něco?** V čem je dobré špatné svědomí
- 26 **Kam teď za pokladem, zlato?** Dobrodružství jménem geocaching

## KRÁSA

- 32 **Pravý opak** Beauty trendy ve znamení harmonie kontrastů
- 40 **Oslňujte nádhernou hřívou** Péče o vlasy od kořínek ke konečkům

## ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Látka ke snění** Podzimní hity z přehlídkových mol
- 48 **Elegantní pomocníci** Designové domácí spotřebiče
- 50 **S vůní podzimu** Originální menu do sychravých dnů
- 54 **Houbařské žně** Užijte si houbové lahůdky
- 56 **Ptačí ráj** Originální doplňky rozveselí Váš byt
- 58 Spící kráska: Jedinečná atmosféra města Terst
- 66 Nejlepší přátelé: Světový den zvířat
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Abyste neviděli rudě: Co znamenají začervenalé oči