

# Obsah

## WELLNESS

- 10 **Nerad si dávám nižší cíle** Martin Škoda
- 12 **Umíte se radovat?** Radosti se nic nevyrovná
- 18 **Rybu, prosím!** Proč si ji dopřát častěji
- 22 **Moje staré ego** Nehledte na minulost růžovými brýlemi
- 26 **Zacvičte si mezi záhony** Hodina gymnastiky na zahradě

## KRÁSA

- 32 **10 krásných let** Ohlédnutí za beauty trendy
- 38 **Hurá na prázdniny!** Dovolenu si zaslouží i naše pleť a vlasy
- 44 **Pod slunečníkem** Heslo léta zní: hydratace

## ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Průvodní jevy** Nové doplňky nás lákají k moři
- 48 **Zahrada v roli hostitele** Party pod letní oblohou
- 50 **Vaří Katie** Originální dobroty snadno a rychle
- 54 **Protřepat a promíchat** Pro letní dny jsou šťávy jako stvořené
- 58 I ženy mají rády výzvy: Mountain biking je sport pro odvážné
- 66 Radost dětí neznala mezí: Mají Veselé zoubky a ještě vyhrály
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Volní jako ptáci: Kdy se raději držet při zemi