

Obsah

WELLNESS

- 08 **V kapsáčích do lesa** Barbara Nesvadbová
- 10 **Jste otevření?** Překročte zažité hranice
- 16 **Cestovní horečka** Nevolnost ani nachlazení nemá šanci
- 22 **Slib mlčenlivosti** Jak se naučit být občas zticha
- 26 **Dovolená doma** A bez cestování do dalekých zemí

KRÁSA

- 32 **Rozpité omalovánky** Ombré efekt zdobí nehty a rty
- 38 **Čas na opravy** Po létě si pokožka zaslouží naši péči
- 42 **Voňavá stopa** Jak vybrat správný deodorant
- 44 **Pozdně letní večer** Nezapomínejte hydratovat

ŽIVOTNÍ STYL

- 46 **Barevné mámení** Jak ovlivňují barvy naši náladu
- 48 **Velké rojení** Pustťe si do bytu hmyz
- 50 **Ovocná bomba** Lákové dezerty v chutných variacích
- 54 Něco pro mlsaly: Dobroty, které nezklamou
- 56 Jedu pryč: Bez čeho se na cestách neobejdete
- 58 Ve víru velkoměsta: Neapol bez předsudků
- 66 Přátelé na celý život: Domácí mazlíčci umí být věrní
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Chraňte svůj úsměv: Parodontóza hýbe zuby