

Obsah

WELLNESS

- 8 **Velký příběh malého obrázku** I drobnost dokáže změnit osudy dětí po celém světě
- 10 **Ve vzduchu vidím černobíle** Martin Šonka
- 12 **Jste šťastní, že jste sami?** Život nezadaných má i své pozitivní stránky
- 18 **Zdraví po celý rok** Co nám prospívá: pohyb, životospráva a smích
- 24 **Neoblíbená disciplína** Jak se naučit sebeovládání
- 28 **Voňavé svátky** Jaké vůně nám navodí vánoční atmosféru

KRÁSA

- 34 **Nebeská krása** Glamour styly září jako hvězdičky na nebi
- 40 **V sedmém nebi** Tipy na dárky, které Vás budou rozmazlovat
- 44 **Učiněný muž** Klasická péče ze staré školy

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 **Proměna v princeznu** Elegantní móda pro sváteční příležitost
- 50 **Krásná výzdoba** Ozdoby (nejen) na vánoční stromeček
- 52 **Okořeněno Toskánskem** Objevte poklady italské kuchyně
- 56 **Čtyři týdny jako ze skořice** Cítíte vůni svého dětství?
- 58 Hvězdné hodiny: Hvězdičky na mnoho způsobů
- 60 Na běžkách ledovým královstvím: Vzhůru do sněhové stopy!
- 66 Muže neporazí ani silný mráz: Jak pečovat o mužskou pleť
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Když nás zradí hlas: Bolest v krku není nic příjemného