



Obsah

WELLNESS

- 12 **Má duše potřebuje mluvit** Iva Frühlingová
- 14 **Kolik snesete blízkosti?** Dál ani krok
- 20 **Dýchat znamená žít** Pěkně zhluboka, tak je to správně
- 24 **Problémový případ** Udělejte z překážky výzvu
- 28 **Fit během okamžiku** Do pedálů šlape celá rodina

KRÁSA

- 32 **Vsadte na mokrý vzhled!** Letní sprška pro Vaše vlasy
- 38 **Letní osvěžení** Slunce jako kamarád
- 42 **Malý, ale účinný** Deodorant se vejde do každé kabelky
- 46 **Jako z pohádky** Podobnost s vílou čistě náhodná

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 **Když se šaty ukáží ve své velikosti** In jsou ve všech délkách
- 50 **Staré tapety za nové** Barvy a vzory ožíví interiér
- 52 **Oběd jako z roku 1870** Nestárnoucí klasika na naší tabuli
- 56 **Na zdraví!** Ovocné a zeleninové freshe se pijí až do dna
- 58 Toulky přírodou: Čarokrásný Island se ukazuje v různých podobách
- 62 Květy v plné kráse: Všude, kam se podíváte
- 66 K létu patří slunce a opalování: Tipy z Vaší dm
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Au, to bolí! Stinná stránka léta