



Obsah

WELLNESS

- 06 **Všechno je možné** Jan Potměšil
- 10 **Tučná kořist pro pleť** Hydratujte!
- 12 **Jste rádi mrzutí?** Tóny zimního blues
- 18 **Co Vám zlepší náladu** Bojujte s nenáladou
- 24 **Horký tip Finů** Saunování je zdravé

KRÁSA

- 30 **Podklad je základ** Tipy pro perfektní pleť
- 36 **Na skok na kúru** Jak naložit s volným odpolednem

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 **Nechtěné nedostatky** Zachumlejte se do vlny
- 44 **Vše z korku** Obklopte se přírodním materiálem
- 46 **Teplý oběd** Zahřeje i na duši
- 50 Sladké stránky života: Čím sladit?
- 52 Chladná bedra přírody: Ve Finsku se zahřejete saunou nebo tangem
- 56 Ranní vstávání: Jak si zpříjemnit začátek dne
- 58 Wellness horoskop na rok 2011: Když hvězdy radí
- 62 Věčný boj s nachlazením: Buďte vítězové