

03 20

ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *Rozzáříme váš úsměv:*
10. ročník Veselých zoubků
- 14 *Rozhovor:* Marie Šabacká
- 17 *ACTIVE BEAUTY měsíce:*
Blanka Vun Kannon
- 19 *365 dní síly:* Poznejte
svou ženskou sílu
- 21 *Jaké by to bylo... ..kdybychom*
na sebe do zrcadla hleděli
s větší láskou?
- 22 *Sluneční políbek:* Žlutá
je barvou změny
- 25 *Síla barev:*
Trocha barev nikdy neuškodí



- 26 *Péče pro gentlemany:* 4 kroky
a je hotovo
- 30 *Pomůže jarní úklid i mé duši?*
Nechte věci plynout
- 32 *Ted' jsem celý tvůj:* Nová role
otce
- 34 *Projeďte se ke kráse:* Strava
a vzhled jdou ruku v ruce
- 36 *Proč jsou hořké potraviny*
prospěšné: Spřátelte se
s nepopulární chutí

54

Nový účes, nová já:

Vnitřní proměna
se nám podaří
lépe, když ji
zhmotníme
také na svém
zevnějšku.

**ACTIVE
BEAUTY**

č. 4/20
vychází 10. dubna



KRÁSA

- 40 *Jakou barvu má změna?*
Trendy líčení na jaro
- 48 *I maminky mohou odpočívat:*
Jak si najít čas pro sebe
- 60 *Stačí jedna na celý život?*
Jak vypadá dokonalá rtěnka
- 64 *Co ti brání být výjimečná?*
Šest inspirativních žen
a jejich styl

Pravidelné rubriky

- 9 Impressum / editorial
- 96 Horoskop
- 98 Fórum dm

HARMONIE

- 72 *Kdo určuje tvé tempo?*
Ve dvou se to lépe běží
- 78 *Jsem jedinečná:*
Konec se sebepodceňováním
- 90 *Protože nám to neublíží:*
Sebrat při procházce
odpadky nebolí

84

Jak mohu dosáhnout změny?

Změňte své
vzorce myšlení
a poznajte
vlastní
možnosti.



Titulní fotografie:
Elizaveta Porodina
pro dm