

## ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *dmSTART: Známe vítěze*
- 14 *Rozhovor: Pavla Horáková*
- 17 *ACTIVE BEAUTY měsíce: Petra Plemlová*
- 18 *Barva sebevědomí: Fialová je barvou nekonečných možností*
- 20 *Jaké by to bylo... žít v rytmu domácího mazlíčka?*
- 22 *To se mi povedlo! Pochvalte se*
- 24 *Budte si vědomi vlastní hodnoty: Neupozadujte vlastní potřeby*
- 27 *Místo pro načerpání síly: Pilišské vrchy*



- 28 *Kam s nimi? Hygienické pomůcky nepatří do toalety*
- 30 *Vnitřní síla: Posílená imunita díky střevní mikroflóře*
- 32 *Člověk cítí rozdíl v chuti: Vaření s biopotravinami*
- 34 *Není kam se hnát: Koničky pro každého*

**28**  
*Kam s nimi?*  
Hygienické vložky a tampony mohou ucpat odpady. Naštěstí existují alternativy.



**ACTIVE  
BEAUTY**

č. 8/20 vychází  
11. září

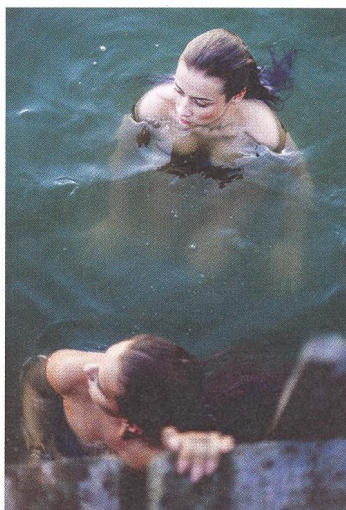
**52**

*Podívej!*

Od mechové přes měděnou až k modrošedé – nyní září oči všemi barvami.

## KRÁSA

- 40 *Barvy & Péče: Krása spojená s péčí*
- 52 *Podívej! Nepřehlédnutelné oční stíny*
- 58 *Bohatá sklizeň pro pokožku: Vyživující rostlinné extrakty*
- 66 *Úsměv? Přírozené: Přírodní kosmetika pro dentální hygienu*



### Pravidelné rubriky

- 9 Impressum / Editorial
- 11 [activebeauty.cz](http://activebeauty.cz)
- 96 Horoskop
- 98 Fórum dm

## HARMONIE

- 72 *Čas moudrosti: Poučme se ze zkušeností*
- 78 *Někdo to rád ledové: Pozitivní účinky otužování*
- 86 *Berte to s humorem: Smích pomáhá překonat těžké situace*
- 92 *Udržitelná móda: Čtvrtá část naší série*

**78**  
*Někdo to rád ledové:*  
Otužování posiluje imunitu i psychiku.



Titulní fotografie:  
Elizaveta Porodina  
pro dm