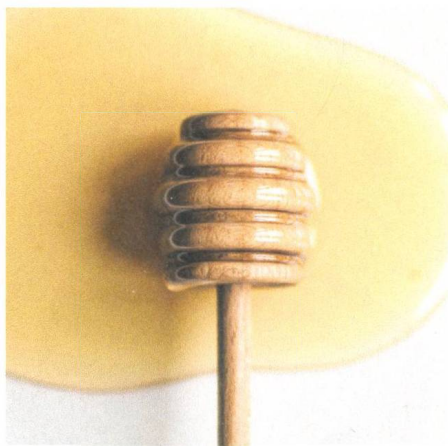


ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *Nakupujte pohodlně, rychle a odkudkoliv:*
Expresní vyzvednutí
- 12 *Rozhovor:* Nikol Poner
- 15 *ACTIVE BEAUTY měsíce:*
Monika Záluská
- 16 *Chvilke ve dvou:*
Navažte kontakt
- 19 *Žijte daným momentem:*
Příroda a lak na nehty
- 20 *Abeceda ekologického úklidu:*
Udržitelné čisticí prostředky



30

Sladký lék

Manukový med je považován za přírodní léčivo. K čemu je dobrý a co dokáže?

- 23 *Malý rituál, velký efekt:*
Dopřejte si chvilky odpočinku
- 24 *Místo pro načerpání síly:*
Paví oko
- 26 *Podzim plný možností:*
Venku s dětmi
- 28 *Pocením k lepší imunitě:*
Posilte svou obranyschopnost
- 32 *Pokrm, které zahřejí:*
Připravte si polévku
- 34 *Svěží vítr:*
Závan kreativity



KRÁSA

- 50 *Dobré pro mě, dobré pro planetu:*
Přírodní kosmetika
- 56 *Zaměřeno na oči:*
Dokonalý oční make-up
- 64 *Od antických koupelí po moderní lázně:*
Série: „Krása v průběhu času“
- 66 *Domácí wellness ve dvou:*
Relaxace a odpočinek
- 70 *Maskování:*
Ta pravá pleťová maska pro vás

ACTIVE
BEAUTY

č. 11/21 vychází
12. 11. 2021

38

Vstříc zlatému podzimu

Líčení, které je nejen šetrné k životnímu prostředí, ale dodá kouzlo i své nositelce.

Pravidelné rubriky

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

HARMONIE

- 76 *Přátelé radosti:*
Nová série „Radost ze života“
- 82 *Dosáhněte osobního růstu:*
Poselství pochybností
- 86 *Jsem ztělesněný klid:*
Série „Náš rok s bylinkami“



Titulní fotografie: dm

90

Oční jóga

Jednoduchá cvičení pro lepší zrak.