

12 | 01  
21 | 22

## ŽIVOTNÍ STYL

- 5 *Leden, měsíc veganů:*  
Co znamená být vegan
- 14 *Rozhovor:* Sandra Hermanová
- 17 *ACTIVE BEAUTY* měsíce:  
Tomáš Ondřej Pilař
- 18 *Šťastný nový rok:*  
Jak se rozloučit s končícím rokem



**28**  
*Relax  
u stromečku*  
Zdravé a rychlé  
vánoční menu

- 20 *Žijte daným momentem:*  
Noc jako vymetená
- 23 *Můj nejoblíbenější dárek:*  
Klid
- 24 *Místo pro načerpání síly:*  
Energetické místo  
ve Wildentalu ve Vorarlbersku
- 26 *Jak se udržet v zimě v kondici:*  
Čerstvý vzduch, vitamíny a zábava
- 30 *Když nám cukroví  
dokonce prospívá:*  
Husarské koblihy
- 32 *Kreativní klub:*  
Příroda na stole
- 34 *Co zabalit pod stromeček:*  
Dárky na poslední chvíli



ACTIVE  
BEAUTY

č. 2/22 vychází  
4.2.2022

**51**

*Chladné  
okamžiky*

Oči v ledových  
odstínech, pleť bílá  
jako sníh: Moderní  
ledová princezna  
díky krásnému  
lícení roztaje.

## KRÁSA

- 38 *Nebe plné hvězd:*  
Tajemství zářivého looku
- 48 *Krása v průběhu času:*  
Síla vůní
- 59 *Vzácné kapky:*  
Blahodárná séra
- 62 *Tekuté zlato:*  
Průvodce světem olejů
- 66 *High Five:*  
Zaměřeno na ruce
- 68 *Dobrý proti severáku:*  
Účinná hydratace pleti

### Pravidelné rubriky

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

## HARMONIE

- 75 *Sedmý smysl:*  
Veselá mysl
- 84 *Because I'm happy:*  
Léčivé účinky hudby
- 88 *Náš rok s bylinkami:*  
Toto váš žaludek ocení



**80**

*Ano? Ne?  
Možná?*

Jak mohou  
ženy posílit  
své odhodlání  
rozhodnout se.



Titulní fotografie:  
Kristian Schuller