

## 24

**Opečovávané**  
Jak připravit své  
nohy na sezónu  
otevřené obuvi.



## 44

**Dream Teams**  
Vhodně zkombinované  
účinné látky pleť až  
dvojnásobně rozjasní.

## Body & Soul

- 20** *Poté šťastnější:* Jak vypadá rozchod dle metody Conscious Uncoupling.
- 24** *Dejte si nohy nahoru:* Nejvyšší čas začít o ně lépe pečovat.
- 27** *Zvedněte oponu:* Co pomůže na povislá víčka.
- 30** *Jednoduše magické:* Čarodějnice 21. století.
- 35** *Barre znamená baletní tyč,* ale také sport, který spojuje výdrž s elegancí.

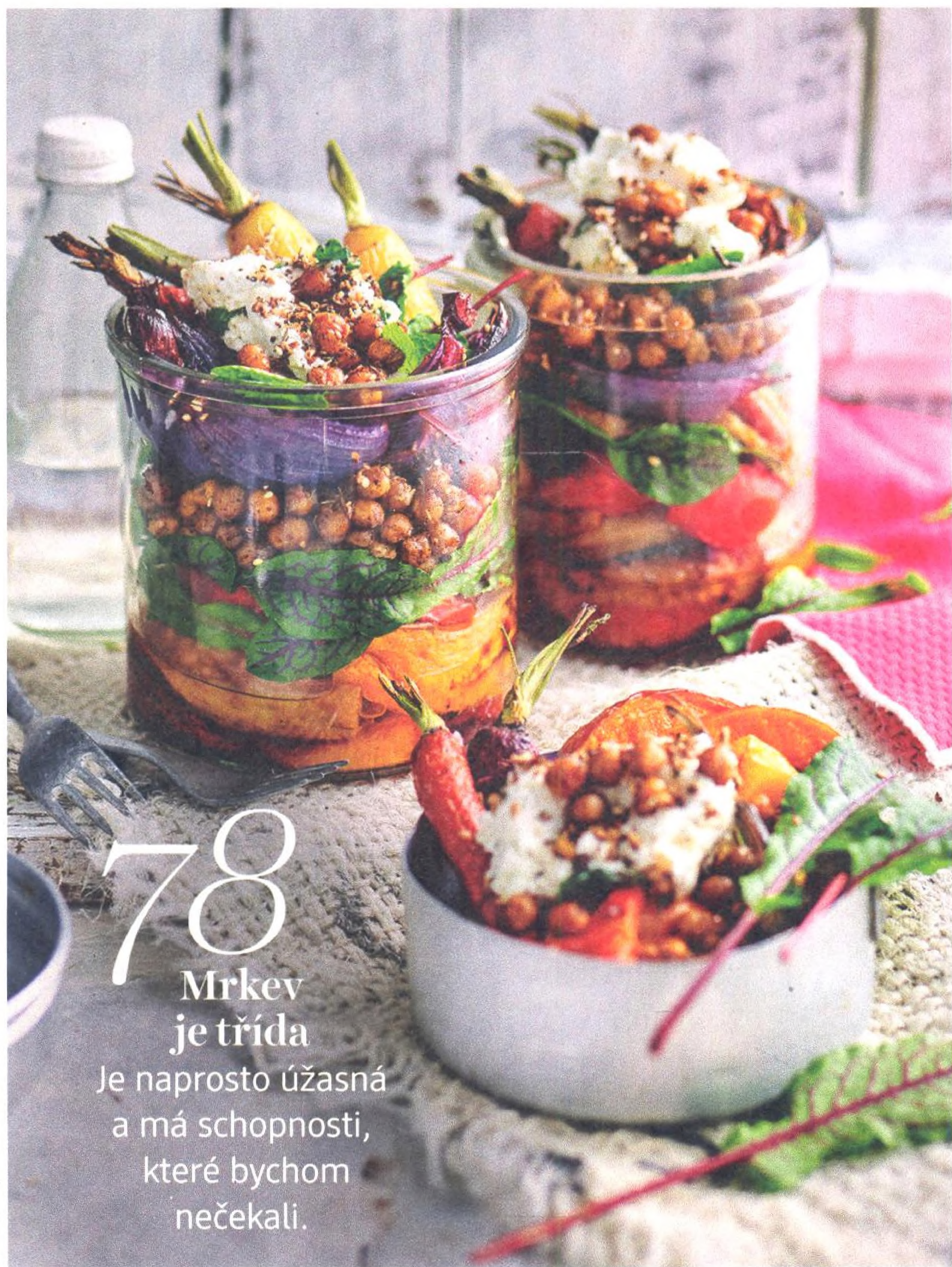
## Beauty & Style

- 38** *Tak voní jaro:* Vůně, které vás něžně rozechvějí.
- 40** *Glazed Donut Nails:* ACTIVE BEAUTY škola líčení.
- 44** *Co s čím?* Některé látky se v péči o pleť vzájemně obzvláště dobře snášejí.
- 50** *Napěněná koupel:* Dinosauři a jednorožci pomohou dětem vykoupat se bez slziček.

## Living

- 54** *Něžné a dekorativní:* Proč nám pastelové barvy dělají tak dobře.
- 59** *Víkendový projekt:* Chytrý nákup na bleším trhu.
- 62** *V komunitě je člověk méně sám:* Je sdílené bydlení bydlením budoucnosti?
- 66** *Pomocník měsíce:* Má čistit sklokeramické desky, ale můžete v něm objevit multifunkčního pomocníka.

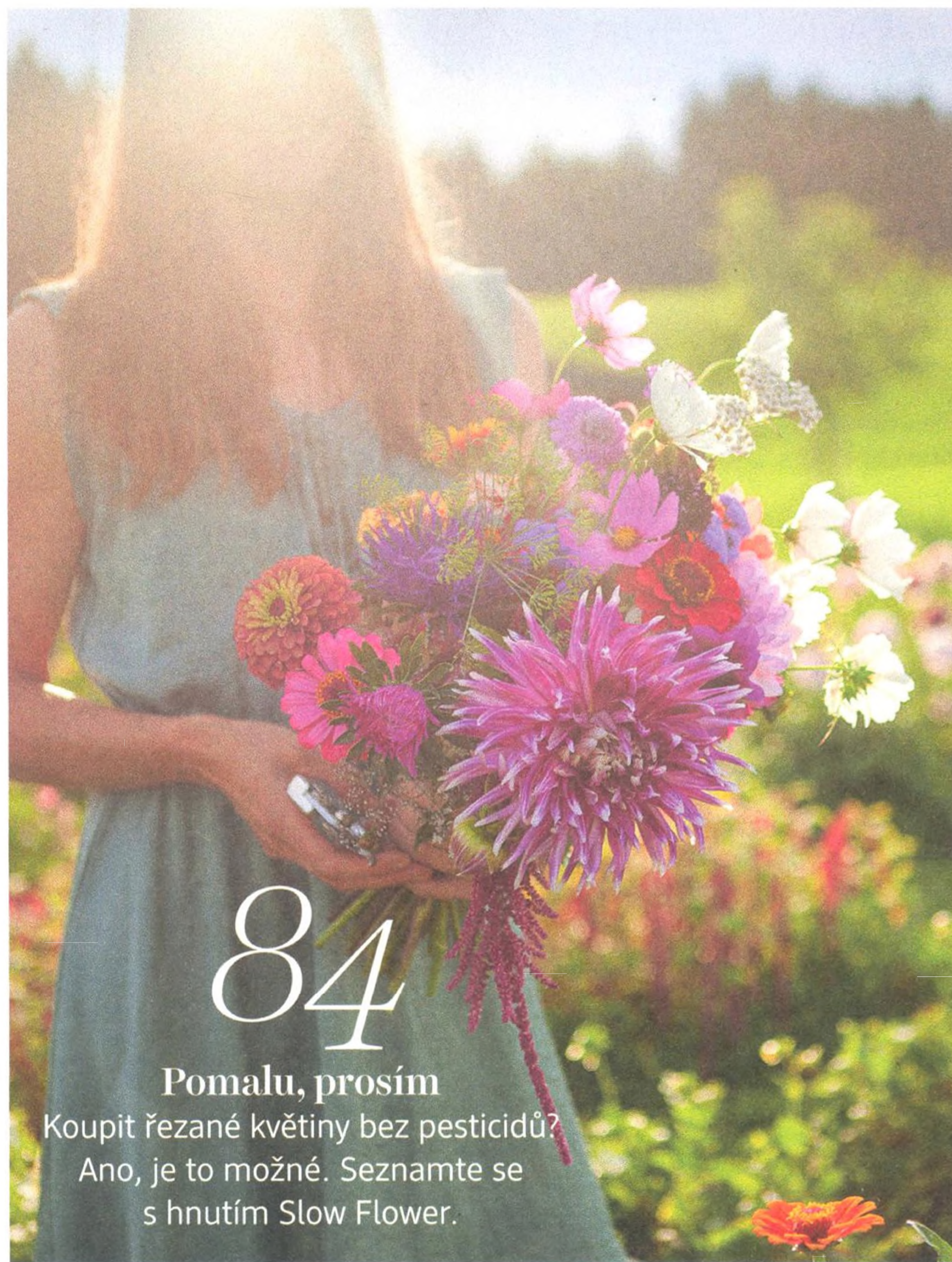




78

### Mrkev je třída

Je naprosto úžasná a má schopnosti, které bychom nečekali.



84

### Pomalů, prosím

Koupit řezané květiny bez pesticidů? Ano, je to možné. Seznamte se s hnutím Slow Flower.

## Taste & Travel

**70** *Můj pobyt na horské pastvině:* Autorka článku strávila tři dny mezi horskými zemědělci a mnohému se naučila.

**78** *Malý kořenový zázrak:* Roste přímo před našimi dveřmi a dokáže (téměř) cokoli. Pět neotřelých receptů.

Chcete se dozvědět více?

Další zajímavé články a informace naleznete na » [activebeauty.cz](http://activebeauty.cz)

## Earth

**84** *Tak pomalé, tak krásné:* Květiny pěstované bez použití chemie.

**89** *Příběh důmyslného vynálezu:* Proč je jízdní kolo víc než dopravní prostředek.

**92** *Zahradní skřítki místo malých domácích lenochů:* Pět tipů, jak děti nadchnout pro pěstování a konzumaci zeleniny.



## Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
- 9 News
- 14 Rozhovor
- 16 Daydream
- 96 Horoskop
- 97 Impressum
- 98 Zelená sedma