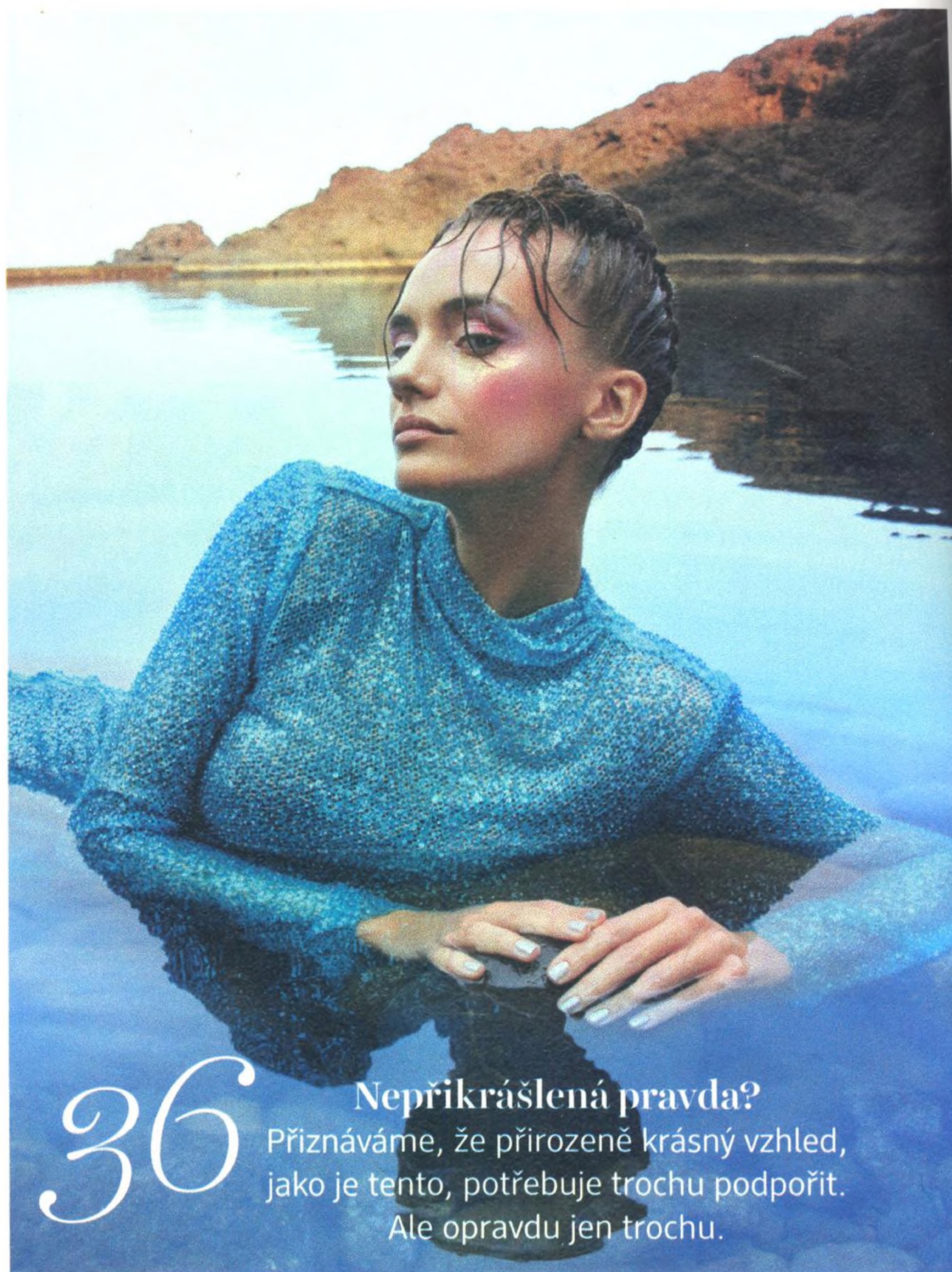




18

Jako vyměněné
Radikální změna
zaměstnání je výzvou
– ale může být
i novým zdrojem
energie.



36

Nepřikrášlená pravda?
Přiznáváme, že přirozeně krásný vzhled,
jako je tento, potřebuje trochu podpořit.
Ale opravdu jen trochu.

Body & Soul

- 17** *Síla bylin:* Pampeliška jako životabudič při jarní únavě.
- 18** *Chcete začít znovu?* Ženy vyprávějí, jak prožívaly změnu zaměstnání. Navíc: Tipy od business koučky.
- 24** *Dopřejte svému tělu protažení:* Proč je strečink tak prospěšný – a jak se nejlépe protáhnout.
- 28** *Každá žena je silná:* Velmi osobní hold u příležitosti Mezinárodního dne žen.
- 31** *Aktuality ze světa online seznamování:* Breadcrumbs, Love-Bombing: Co tyto pojmy znamenají?

Beauty & Style

- 35** *Kyselé probouzí chuť...* vyzkoušet limetkově-zelenou, např. v podobě laku na nehty.
- 36** *Zázračná pokožka:* Chrání nás, umožňuje vnímat smyslné doteky... Co vše dokáže a jak ji můžeme podpořit.
- 40** *Toto jsou trendy v účesech:* Stříhy, barvy a styling z dm kolekce Inspirace 2024.
- 47** *V zákulisí:* Jak vznikaly snímky z dm kolekce Inspirace.
- 48** *Příroda – nekonečný zdroj inspirace:* Líčení, které působí zcela přirozeně.

Living

- 53** *Stejně krásné jako udržitelné:* Přírodní velikonoční dekorace ze skořápek.
- 54** *Zde půjde o naprosto čistou záležitost:* Efektivní a udržitelný. Tipy pro jarní úklid v našem XL víkendovém projektu.
- 61** *Ovocné opojení:* Bytové doplňky v trendy barvě „Peach Fuzz“.
- 63** *Náš čtyřnohý spolubydlící:* Štěně? Jak roztomilé. Ale jakou dokáže někdy natropit neplechu.

68

Pasta, amore mio!

S těmito lahodnými italskými recepty na těstoviny je léto téměř na dosah...



86

Kiuchíí vi vi

Vítáme zpět první stěhovavé ptáky – a netajíme obdiv k jejich schopnostem.

Taste & Travel

- 67** *Tam, kde kvetou meruňky:* Objevte bílo-růžové moře květů.
- 68** *Když v kuchyni voní léto.* Čtyři recepty na těstoviny, se kterými se (alespoň kulinářsky) okamžitě přeneseme do slunné Itálie.
- 73** *3x tekutá snídaně:* Smoothie pro aktivní start do nového dne.
- 75** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát srbské vanilice.
- 78** *Pojď, ukaž mi své město:* Temešvár na západě Rumunska je považovaný za zaručený tip. Proč? To zjistí autorka našeho článku díky dvěma místním průvodkyním.

Earth

- 85** *Skutečná pastva pro oči:* Které krajinné prvky přitahují naši pozornost?
- 86** *Připravení na přistání:* Tažní ptáci se vracejí zpět do střední Evropy – připravení zahnízdít.
- 92** *Jak pěstovat rostliny odolné proti povětrnostním vlivům:* Tipy a rady pro udržitelné zahradničení.



Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
- 9 News
- 12 Rozhovor
- 14 Jeden den pro...
- 94 Zelená sedma
- 96 Horoskop
- 98 Finále s čísly: Tentokrát Mezinárodní den žen.

Více
jarní inspirace
najdete na
activebeauty.cz.

