

# 20

Obejmout své nejbližší...  
... a stejně tak i celý svůj život: Jak se naučit vděčnosti.



# 36

Takto nádherně voní podzim  
Pocta novým vůním této sezóny.

## Body & Soul

- 19** *Svetr s rolákem:* Svetry s rolákem jsou hřejivá klasika pro chladné dny.
- 20** *Každý den je dar:* Proč je vděčnost tak důležitá – a jak se jí naučit.
- 24** *Menopauza není konec, nýbrž začátek:* A zároveň je to téma, o kterém se stále málo ví a mluví. Jak to změnit.
- 30** *A najednou je všechno jinak:* Co prožívají maminky v šestinedělí.

## Beauty & Style

- 35** *Dopřejte si espresso:* Nové kávové tóny pro vaše vlasy.
- 36** *Sezóna smyslnosti:* Dřevité, orientální i květinové – nejkrásnější vůně podzimu.
- 41** *Vrstvu za vrstvou:* Kdy, jak a jaké kosmetické přípravky použít? Přinášíme tipy pro vaši pleť.
- 44** *Vyspěte se do krásy:* V noci se v pokožce dějí skutečné zázraky. Jak ji při tom co nejvíce podpořit.
- 48** *Aktivní škola líčení:* Jak docílit rovnoměrného odstínu pleti.

## Living

- 51** *Zažehněte inspiraci:* Dýně jsou symbolem podzimu, kterému můžeme vdechnout světlo, jež zútulní naše domovy.
- 52** *Vítejte v oáze odpočinku:* Užijte si domácí wellness a rozmazlujte se.

Novinky, tipy  
a podzimní inspirace  
Skvělých zpráv a dobrých  
nápadů není nikdy dost.  
Víte, že dm Česko můžete  
sledovat i na WhatsAppu?

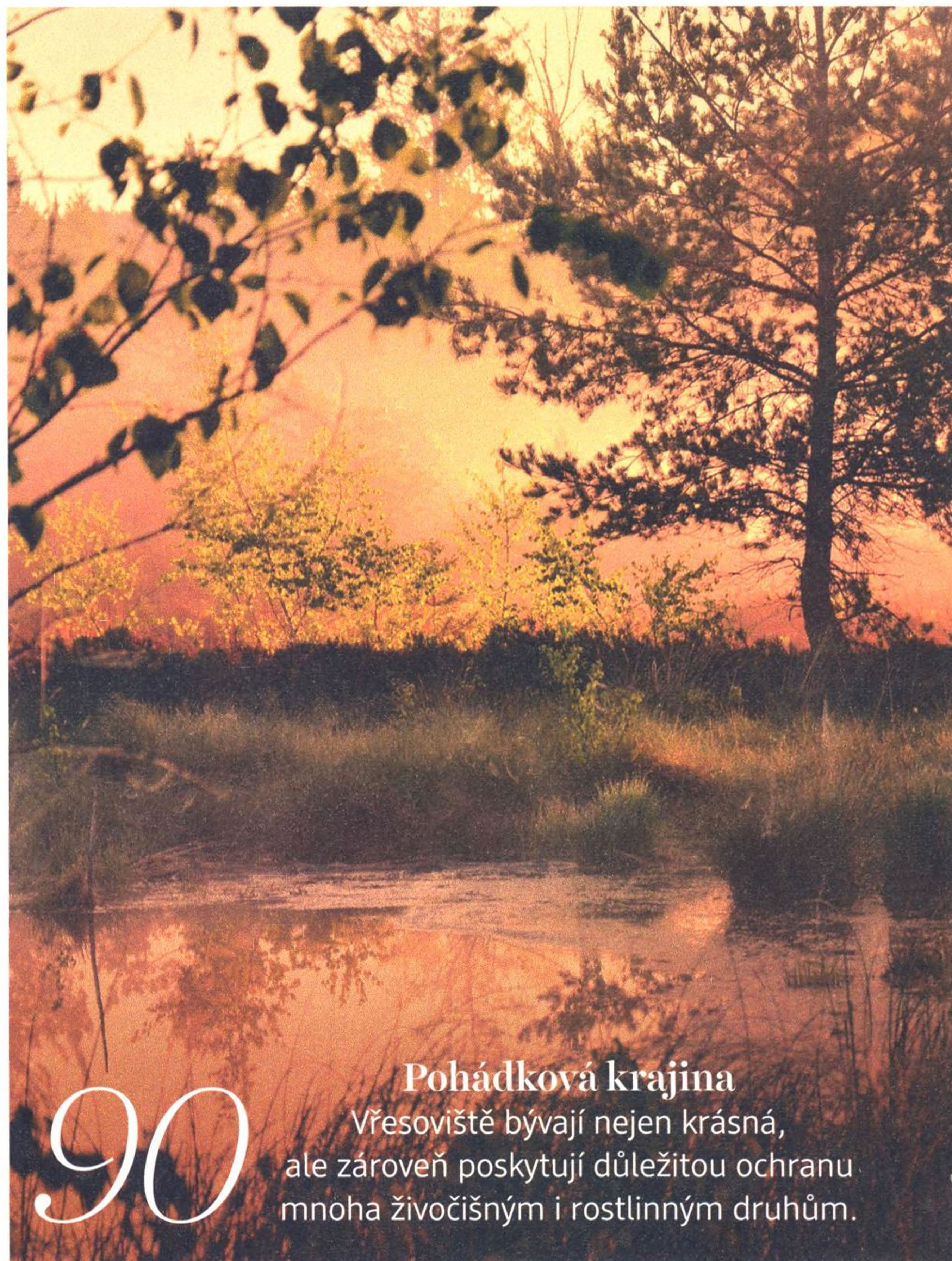






52

**Dobře naladěná**  
Prozradíme vám, co kromě pleťových masek promění domácí wellness v dokonalý zážitek.



90

**Pohádková krajina**  
Vřesoviště bývají nejen krásná, ale zároveň poskytují důležitou ochranu mnoha živočišným i rostlinným druhům.

## Taste & Travel

- 59** *Hořké, ale prospěšné:* V čem spočívá kouzlo čekanky.
- 60** *Požitek z jídla a férovost jdou ruku v ruce:* O Martě Messa, hnutí Slow Food a vědomé kultuře stravování.
- 66** *Skryté potěšení:* Ať už na sladko, nebo na slano – tajemství ukrytá v koláčích.
- 69** *3 x lahodná granola:* Zapečené müsli v kreativních variacích.
- 71** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát masový Eintopf s bramborami a houbami ze Slovinska.
- 74** *Vstříc roku 2025:* Tipy na zajímavé destinace, které stojí za to v příštím roce navštívit.

## Earth

- 81** *Volnočasový výzkum:* Bez těchto občasných vědců by „skutečná“ věda měla problém.
- 82** *Participativní bydlení:* Jaké to je, žít pod jednou střechou s mnoha dalšími lidmi? Naše autorka se rozhodla na pár dní vyzkoušet „Wohnprojekt Wien“.
- 90** *Potřebujeme více rašelinišť:* Tajemné mokřady by mohly mít velký přínos pro přírodu a klima, pokud by však zůstaly nedotčené. Připravili jsme pro vás krátký přehled.



## Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
- 9 News
- 16 Jeden den pro...
- 94 Zelená sedma
- 96 Horoskop
- 98 Finále s čísly
- 99 Impresum