

**LENKA ČERNÁ-
PROCHÁZKA:**

Emoční přejídání.
Co za ním stojí a jak
se ho zbavit?

12

**BARBORA
NESVADBOVÁ:**

Je důležité naučit
se žít sám se sebou.

22

**ZÁZRAČNÉ
BYLINKY**

Domácí koupele, které
dodají tělu energii.

26

34

TAJUPLNÁ MÍSTA

Vychutnejte si magické
energie soch
Karlova mostu.

46

48

**TERAPIE
HOUPÁNÍM**

Proč je houpání tak
důležité?

**RITUÁL
PROPUŠTĚNÍ
A ODEVZDÁNÍ**

Zbavte se všeho
nepotřebného.