



24

Jak harmonické

A aby to takové zůstalo i během mnohdy stresujících vánočních svátků, přinášíme několik inspirativních tipů.



46

Krása pod lupou

Kdo vynalezl řasenku? Co znamená rtěnkový index? Odpovědi najdete v našem kosmetickém kvízu.

Body & Soul

- 17** *Moje předsevzetí? Vlastně žádná:* Začněte nový rok jednoduše – bez nastavování met a cílů.
- 18** *Oh, to je příjemné...* Nápady, jak můžete snadno doplnit energii.
- 24** *Letošní Vánoce budou plné lásky:* Svátky takové, jaké si je všichni přejeme – bez stresu a bez hádek. Jak na to?
- 28** *Štěstí, láska, peníze...* Jakými zvyky jdeme naproti novoročním předsevzetím, nastíní naše pestrá mozaika.
- 35** *Šťastné a veselé:* Drobnosti, které činí dny krásnějšími a naše nejmenší šťastnějšími nejen o Vánocích.

Beauty & Style

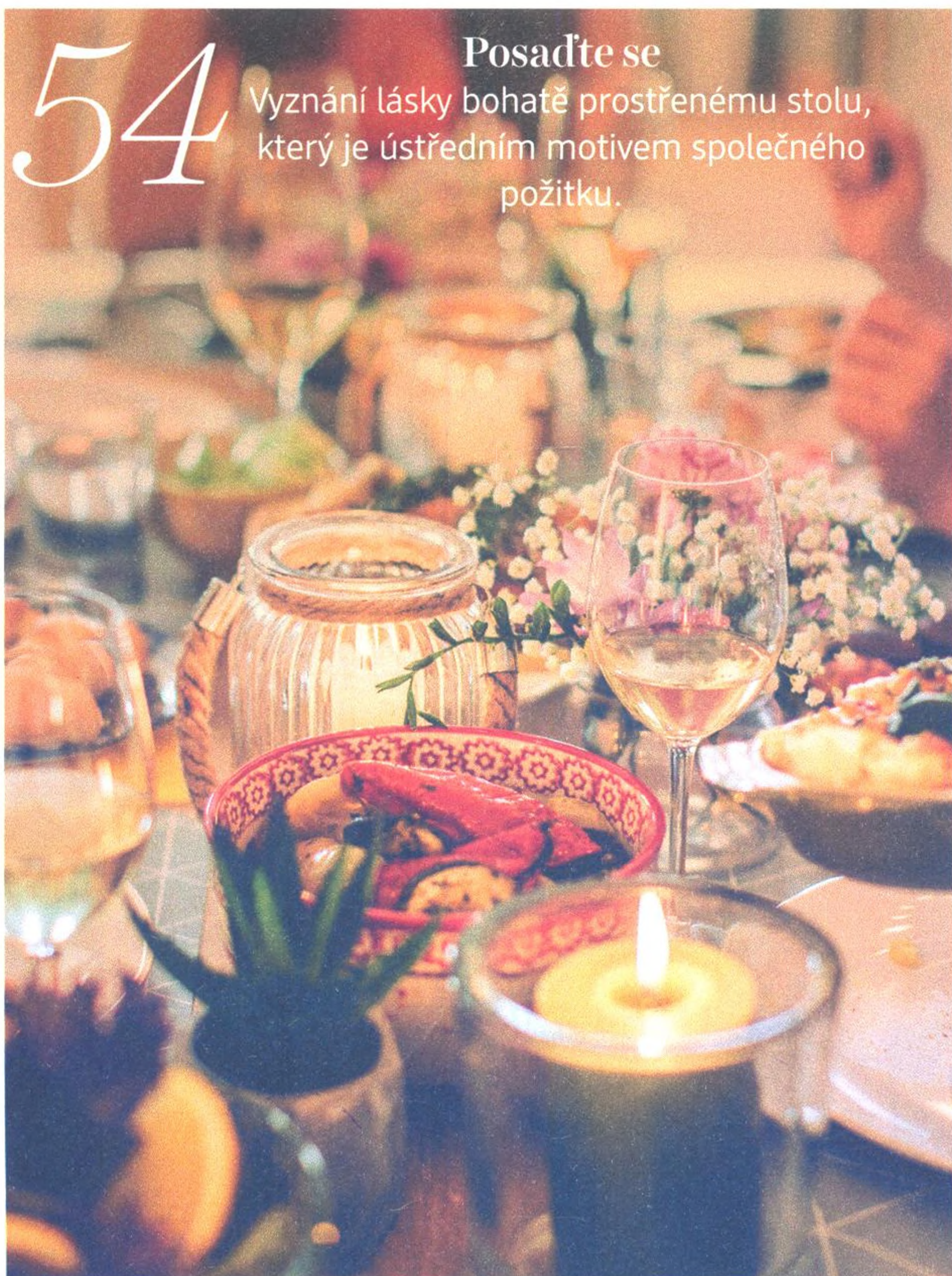
- 41** *S brusinkami ke kráse:* Brusinky v roli kosmetické superpotravin.
- 46** *Kdo zná správnou odpověď?* Za lahvičkami a flakony v polici na kosmetiku se často skrývají zajímavé příběhy. Znáte je?
- 42** *Do popředí vstupuje růž:* Říkáme jí „blush“ a inspiruje nás novými barvami i způsoby aplikace.
- 50** *ACTIVE BEAUTY škola líčení:* Konec roku s sebou přináší zářivý party look.

Living

- 53** *Třpytivé veselí:* Diskokoule se svými odlesky již dávno nepatří jen na disko.
- 54** *Spolu u jednoho stolu:* O štěstí ze společného setkání u slavnostní tabule.
- 58** *Zpomalte & uvolněte se:* Naplňující okamžiky – od ručních prací až po snění.

Expresní vyzvednutí

Do 60 minut vám připravíme vaši objednávku učiněnou online ve vybrané prodejně dm. Nakupování už nemůže být jednodušší.



54

Posadte se
Vyznání lásky bohatě prostřenému stolu,
který je ústředním motivem společného
požitku.



74

Brrr... avo

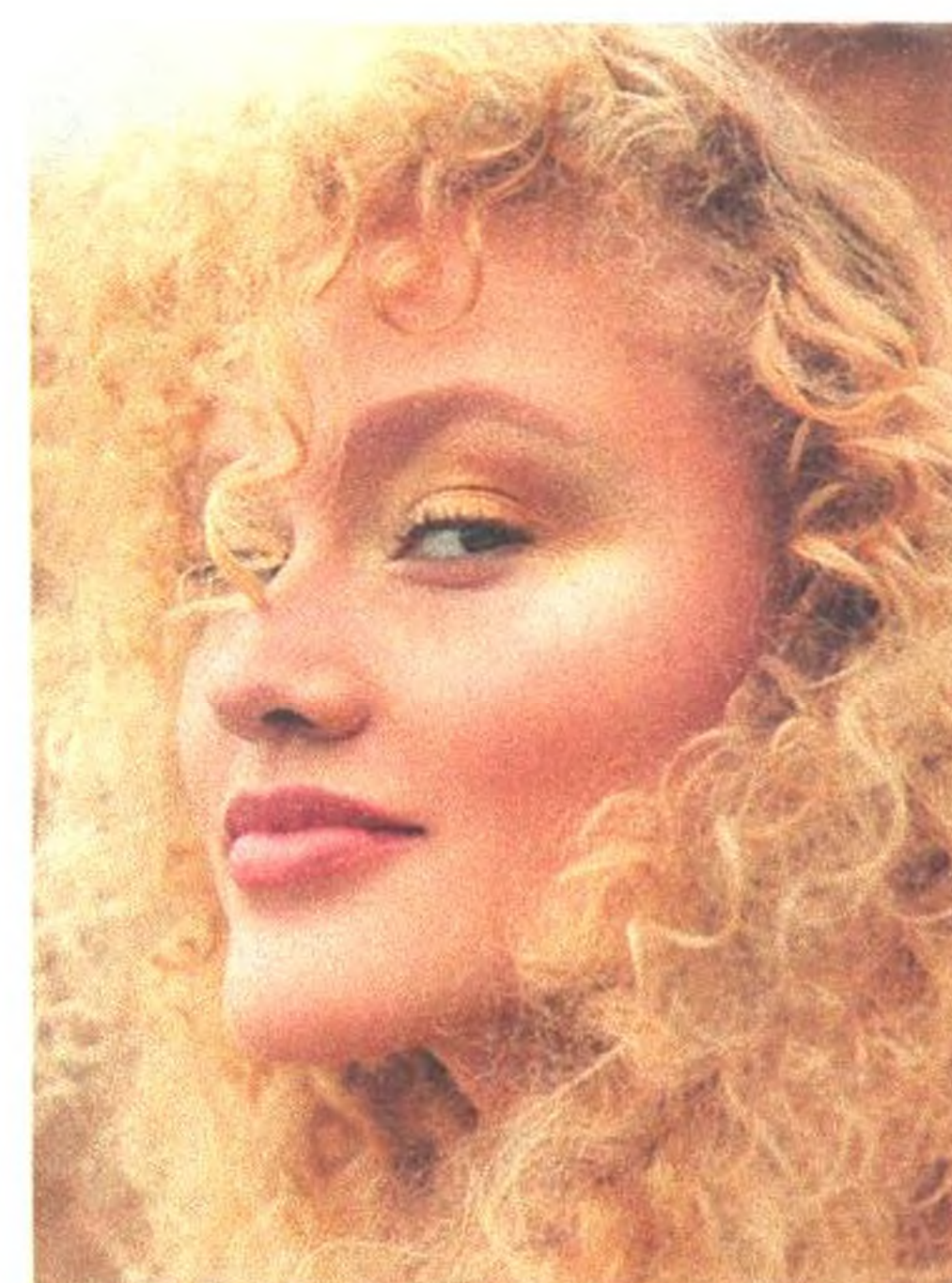
Zchladit se v ledové vodě nebo prosvištět
nocí po XXL sáňkařské dráze s větrem
o závod. Kde a jak se plní zimní přání.

Taste & Travel

- 61** Čerstvě pečené... kaštiny jako
chutná zimní svačinka.
- 63** Je čas na brunch: Lahodné recepty
na srdečná slavnostní setkání.
- 71** Tak chutná domov: Představujeme
vám oblíbené regionální recepty.
Tentokrát sýrové fondue ze Švý-
carska.
- 74** Tady se zimní přání plní: Strávit
noc v iglú, koupat se v ledu, snídat
na ledovci – skvělé destinace
pro chladné období roku.

Earth

- 79** Budiž světlo a čerstvý vzduch:
Umělecký objekt, který je
schopný fotosyntézy.
- 80** „Srdce je klíčem k lidské duši“:
Průkopnice ochrany zvířat
a přírody Jane Goodall nám
exkluzivně napsala o tom,
jak důležité je se angažovat
– a nikdy neztrácet naději.
- 88** Když se čtení stane vášní:
Tipy na radostné čtení, novinky
z knižního světa a zpověď jedné
spisovatelky.



Pravidelné rubriky

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