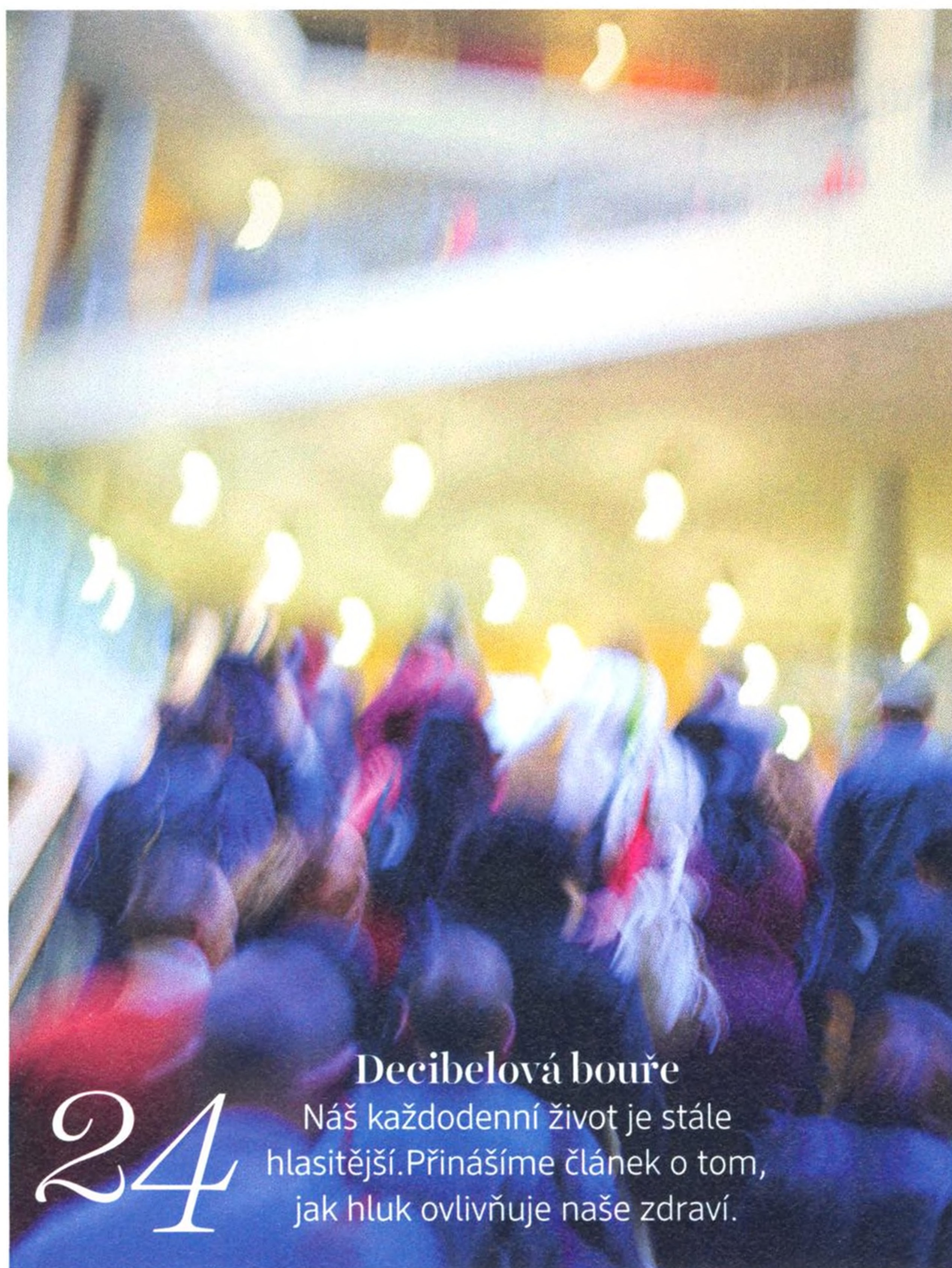




24

Decibelová bouře

Náš každodenní život je stále hlasitější. Přinášíme článek o tom, jak hluk ovlivňuje naše zdraví.



46

Jemně laděné

Pokud jde o líčení, máme skvělé zprávy. Mezi trendy roku 2025 je lehce třpytivý pastelový look.

Body & Soul

- 15** *Podívejte, jak roste:* Zelené plochy vytvářejí z obytných čtvrtí útulné oázy.
- 16** *Co mi dodává sílu?* Sport, rodina, kreativita – o ženách a jejich osobních zdrojích energie.
- 23** *Do světa krásy vstupuje ectoin:* Seznamte se s touto účinnou látkou.
- 24** *Decibelová pohroma:* Náš svět je stále hlasitější. Jaké jsou důsledky – a jak z toho ven?
- 30** *Jak nyní mé tělo získá energii:* Potraviny obsahující základní živiny.
- 33** *„Ve vesmíru zkoumáme i Alzheimerovu chorobu“:* Carmen Possnig směřuje ke hvězdám.

Beauty & Style

- 45** *Správný nos:* Jak – a především kde – se vůně projeví nejsmyslněji.
- 46** *Ahoj, inspirace:* Nové barvy na rty, oči a nehty, kreativní nápady na úpravu vlasů – deset nejkrásnějších kosmetických trendů letošního jara.
- 52** *Líčení v tónech zapadajícího slunce:* Trendy look – jednoduše krok za krokem.
- 54** *Pod drobnohledem:* Objevili jste při detailním zkoumání své pleti rozšířené póry? Přinášíme tipy na jemný peeling.

Living

- 57** *Šťastně oddělené:* V interiéru jsou samostatné zóny žádané. Řešením může být pěkný paravan.
- 58** *Jak jim porozumět:* Ať už jste v pěstování rostlin nováčky, nebo profesionály, z našich pokojových rostlin si vybere každý.

8. března
slavíme

Mezinárodní den žen

Tento den je příležitostí uvědomit si, jak daleko jsme došli na cestě k rovnosti a spravedlnosti, a připomínkou, nakolik jsou ještě další změny potřebné.

66

Zdobné & chutné

Pórek se svou svěží zelenou barvou a všestranností přináší do kuchyně radost a jarní náladu.



90

Pilné jako včelky...

... a překvapivě kreativní jsou při rozmnožování mnohé druhy živočichů.

*Taste & Travel*

- 65** *Do oblak:* Lety horkovzdušným balónem nacházejí stále více příznivců.
- 66** *Ach, i to dokáže pórek?* Smažený, dušený, zapečený. Naše recepty představují tuto cibulovinu v různých kulinářských variacích.
- 73** *3x Salátový tuning:* Originální dresinky – někdy pikantní, jindy ovocné.
- 75** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát je to karađorđeva šnicla ze Srbska.
- 78** *Divoké lesy:* Zejména jihovýchod Evropy je oblastí, v níž lze obdivovat tisíce let staré pralesy.

Earth

- 83** *Nezaměnitelné stopy:* Móda, která zviditelňuje pracovní procesy.
- 84** *Jak dobře žít?* Místo hledání tipů na štěstí na internetu, můžete využít zcela jiné zdroje.
- 90** *Něžný sex? Ani náhodou:* Šneci, kteří vystřelují šípy lásky, blechy, které oplodňují samy sebe – a další reprodukční techniky ve světě zvířat.

*Pravidelné rubriky*

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