

28

## Květen s vůní heřmánku

Léčivé účinky bylin lze díky produktům, v nichž jsou obsažené, využívat nejen v sezóně, ale po celý rok.



40

## Žádné retro

Mini copánky z počátku tisíciletí a další stylingovou klasiku lze nyní interpretovat novým způsobem.

## Body & Soul

- 15** Zapomněli jste heslo? Proč přesto není 1234 řešením.
- 16** Promluvme si o tom, jaké je to být matkou: Dialog tří generací žen.
- 22** Diabetes – často nerozpoznané nebezpečí: O metabolické poruše, která se týká každého desátého z nás.
- 28** Příroda prospívá tělu i duši: Které složky, pomocníci a postupy jsou nyní důležité.
- 30** Zdravím vás, sousedé: Malá charakteristika těch, kteří žijí vedle nás.
- 34** VŽDY s láskou: Revidovali jsme čtyři rituály péče o naše nejmenší.

## Beauty & Style

- 39** Jedna za všechny: Která barva rtěnky je obzvláště lichotivá?
- 40** Nová pojetí kultovních looků: Od modrých očních linek po francouzskou manikúru – fresh-up staré dobré klasiky.
- 47** Chytrá, individuální péče: Pleťové tonikum alias toner.
- 49** Lákavé lokny: Vyzkoušeli jsme metodu Curly Girl.
- 54** ACTIVE BEAUTY škola líčení: Korálové akcenty pro tváře a rty.
- 57** Jarní makeover: Novinky dekorativní kosmetiky alverde a trend !t up.

## Living

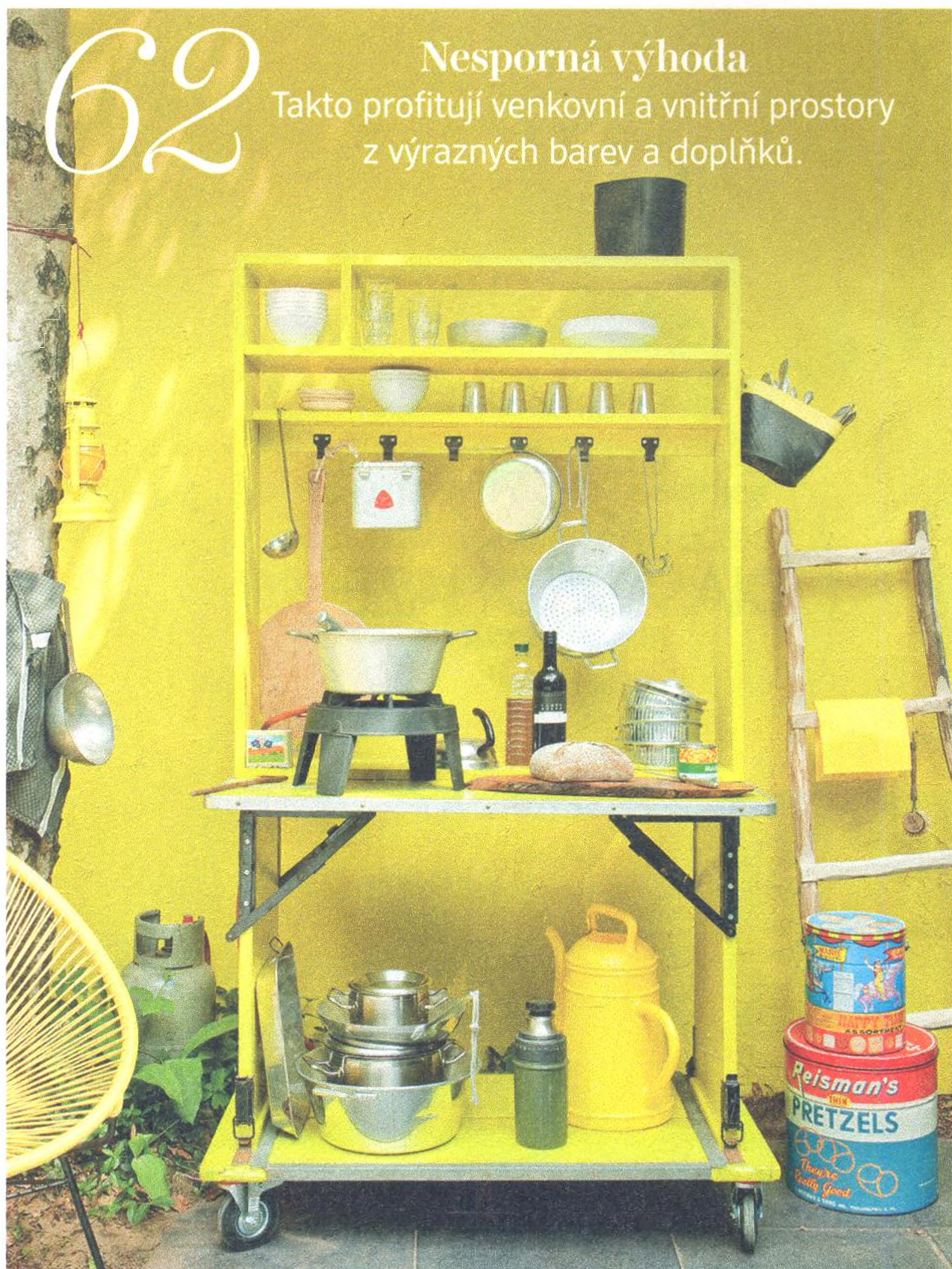
- 61** Naše (úplně) malá farma: My totiž pěstujeme salát na balkoně.
- 62** Barevné potěšení: Fialová do homeofficu, červená na poličku – barevná intermezza, která nám zlepšují náladu.

### Den matek 11. května

Všem maminkám  
přejeme krásný  
sváteční den.







62

### Nesporná výhoda

Takto profitují venkovní a vnitřní prostory z výrazných barev a doplňků.



70

### Čerstvá sklizeň

Oblíbené sezónní suroviny, jako např. zelený hrášek, inspirují k přípravě lahodných pokrmů.

## Taste & Travel

- 69** *Osvěžující léto:* Prázdninové destinace v chladnějších oblastech jsou stále žádanější.
- 70** *Jarní povzbuzení:* Recepty na zelené pokrmy s křupavou sezónní zeleninou.
- 77** *3x Požitky z gnocchi:* Skvělé omáčky k oblíbeným bramborovým nokům.
- 78** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát je to fritaja z Chorvatska.
- 80** *Z vlaku do vlaku:* Po železnici za krásami českých měst.

## Earth

- 87** *Tak příjemné a uklidňující...* Zelený šum navozuje pocit klidu a pohody.
- 89** *„Regresi v oblasti rovnoprávnosti nesmíme tolerovat“:* Úloha Organizace pro bezpečnost a spolupráci v Evropě a aktuální situace.



## Pravidelné rubriky

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