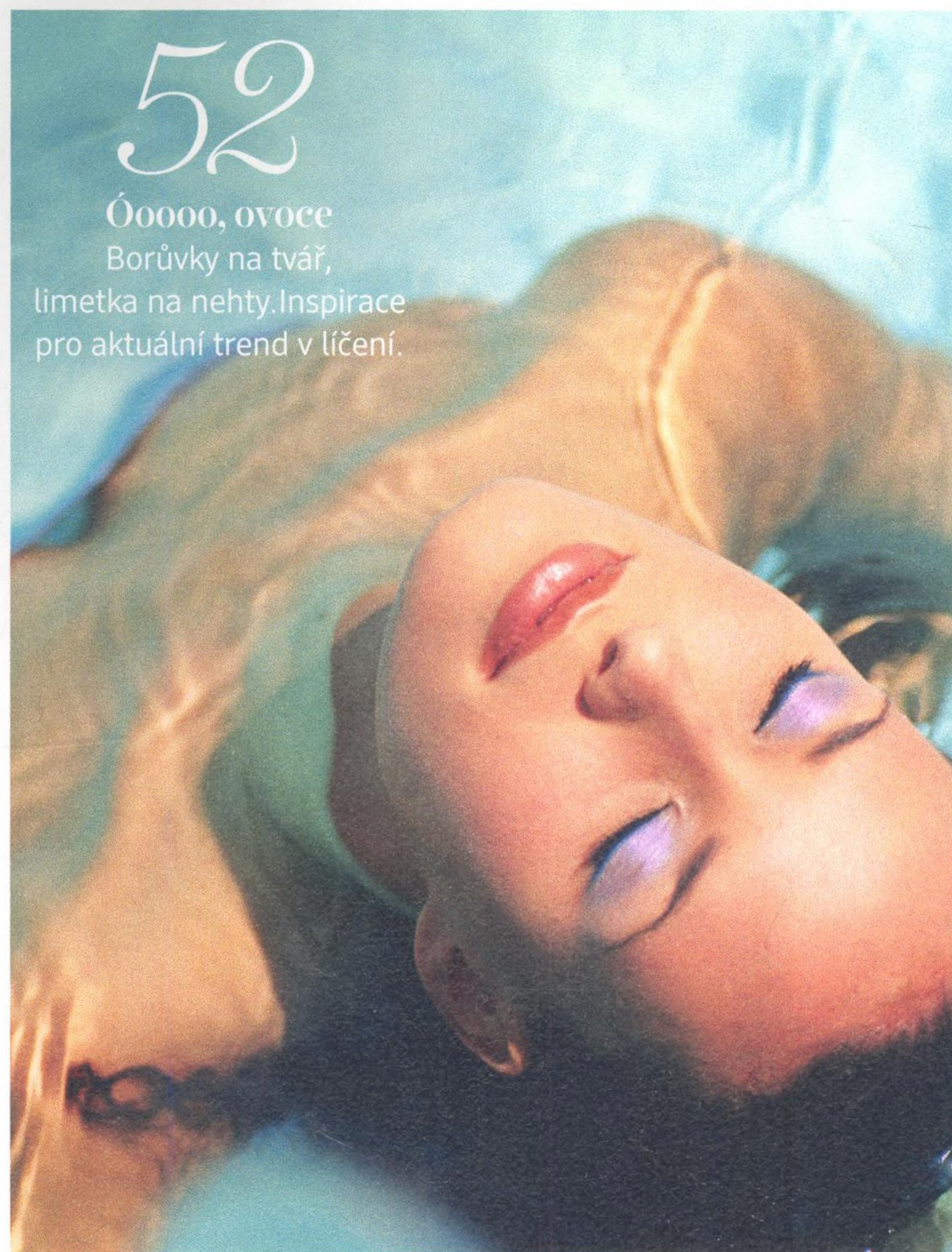




## 16

### Bezstarostné ráno

První minuty dne vědomě proměňte ve chvílku pohody – a další jednoduché tipy, jak o sebe pečovat.



## 52

### Óóóó, ovoce

Borůvky na tvář, limetka na nehty. Inspirace pro aktuální trend v líčení.

## Body & Soul

- 15** *Cesta je cíl:* Pohyb spojený s vnitřním prožitkem.
- 16** *Moje okamžiky:* Více vnímavosti v běžném životě? Ano, je to možné.
- 21** *Pocit jako tenkrát před matikou:* Fenomén třídních srazů.
- 26** *Chtěla bych se zeptat na...* Důležité informace o sexualitě přímo od gynekoložky.
- 31** „*My ženy jsme samy zodpovědné za své štěstí!*“ Rozhovor s výjimečnou fotbalistkou Viktorií Schnaderbeck.
- 36** *Díky za tvá slova, táto:* Pocta ke dni otců.
- 39** *Dr. AI pomáhá:* Umělá inteligence v lékařství.

- 44** *Vše, co v létě rozhodně oceníme:* Šikovní sezónní pomocníci.

- 46** *Pro ještě větší radost každý den:* dm babybonus a léto s dětmi.

## Beauty & Style

- 51** *Recept od Lociky:* Rozmarýn v péči o vlasy.
- 52** *Tutti frutti:* Když líčení na letní sezónu hledalo barvy pro dobrou náladu, našlo je u stánku s ovocem.
- 56** *Primer + Foundation + fixační sprej = perfektní základ:* Tipy na produkty pro každý typ pleti.
- 58** *ACTIVE BEAUTY škola líčení:* Oči Sirén.

## Living

- 61** *Oblíbené místo? Pod širým nebem:* Teplé dny se nejlépe oslavují venku.
- 62** *Schůzka s létem:* Velký mid-sommar speciál plný inspirace, receptů na lahodné pokrmy i tipů na sezónní dekorace a styling.



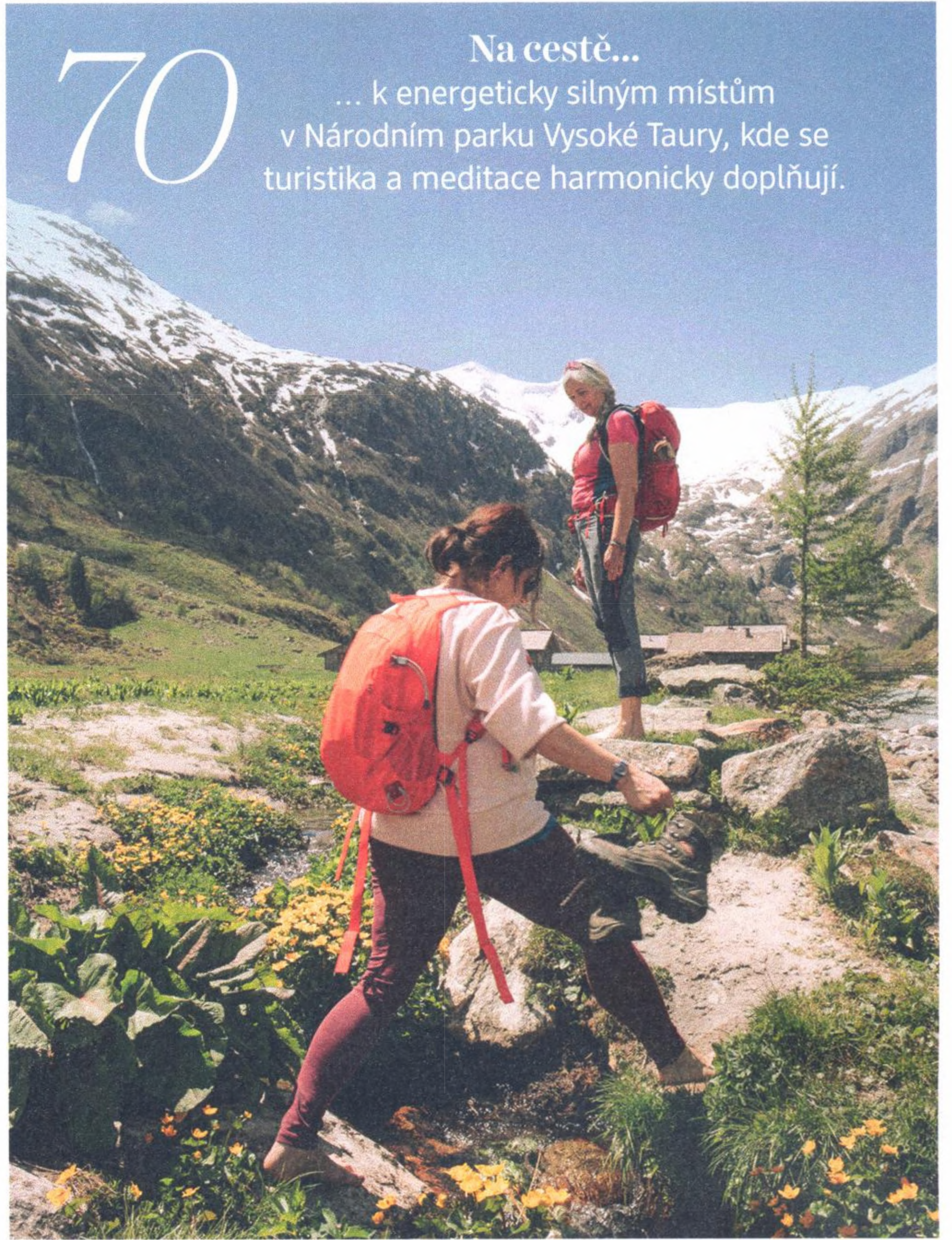
# 62

**Setkáme se venku**  
Náš velký Midsommar speciál přináší tu nejlepší inspiraci pro párty v přírodě.



# 70

**Na cestě...**  
... k energeticky silným místům v Národním parku Vysoké Taury, kde se turistika a meditace harmonicky doplňují.



## Taste & Travel

- 69** *Jedno dětství do kornoutku, prosím:* Chuť a nostalgie ukryté v točené zmrzlině.
- 70** *Souznění:* Turistika, rozjímání, nové vnímání přírody: Jak autorka článku v doprovodu horské průvodkyně prožívala meditaci na energetických místech.
- 76** *Gastronomické know-how:* Kuskus – všestranný talent
- 81** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty, tentokrát šišky s mákem z Waldviertelu.

## Earth

- 85** *Ptáci ve městech:* Bezpečná útočiště pro jiráčky.
- 86** *Nechť je jich více:* Skvělé evropské iniciativy – od darování solární energie po bezplatné menstruační potřeby.
- 92** *Ale co nám vlastně přinese...* Úsporné nápady a jejich využití v každodenním životě.

### Gastronomické know-how

V naší nové rubrice vám ukážeme, jaké skvělé produkty můžete objevit v regálu s dmBio a prozradíme, co vše z nich můžete uvařit. Tentokrát od str. 76.



## Pravidelné rubriky

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