

20

La rentrée

22. září nastane rovnodennost a kolem nás rozprostře své vůně a barvy poklidný podzim.



36

Nové trendy na obzoru

Prozradíme vám, co ovlivní styling nadcházející sezóny. Malá ochutnávka: Do módy se vrací ruměnc.

Body & Soul

- 15 Spontánní hudební vystoupení:** Společné zpívání v pop-up sborech.
- 16 Extra porce energie:** Strava bohatá na bílkoviny zažívá boom. Co stojí za tímto megatrendem?
- 20 Bye-bye, milé léto...** zůstaneš v našich srdcích.
- 22 Co je dobré pro zuby a pro dásně:** Produkty pro dokonalou ústní hygienu.
- 24 Silní a hrdí rodiče samoživitelé:** ACTIVE BEAUTY reportáž o náročném každodenním životě maminek a tatínek samoživitelů.

Beauty & Style

- 35 Pokožkou milované:** Péče o pleť s fermentovanými složkami.
- 36 Krása přichází:** Nejlepší trendy v líčení a účesech této sezóny – od vlasového stylingu přes nekonečný třpyt až po výrazné i jemné tóny.
- 40 ACTIVE BEAUTY škola líčení:** Doe eyes.
- 42 Mnoho tváří krásy:** Krátké ohlédnutí za trendy, produkty a topmodelkami.
- 49 Babí léto v novém odstínu:** Podzimní novinky dekorativní kosmetiky trend !t up.

Living

- 51 Kouzlo bleších trhů:** O radosti z objevování starých pokladů.
- 52 Na návštěvě v budoucnosti:** Jak chceme stavět, bydlet, žít? Inspirativní odpovědi nabízí Bienále architektury v Benátkách.

Podzimní inspirace

Další nápady na příjemné prožití podzimu najdete po zadání slova podzim do vyhledávače na activebeauty.cz.

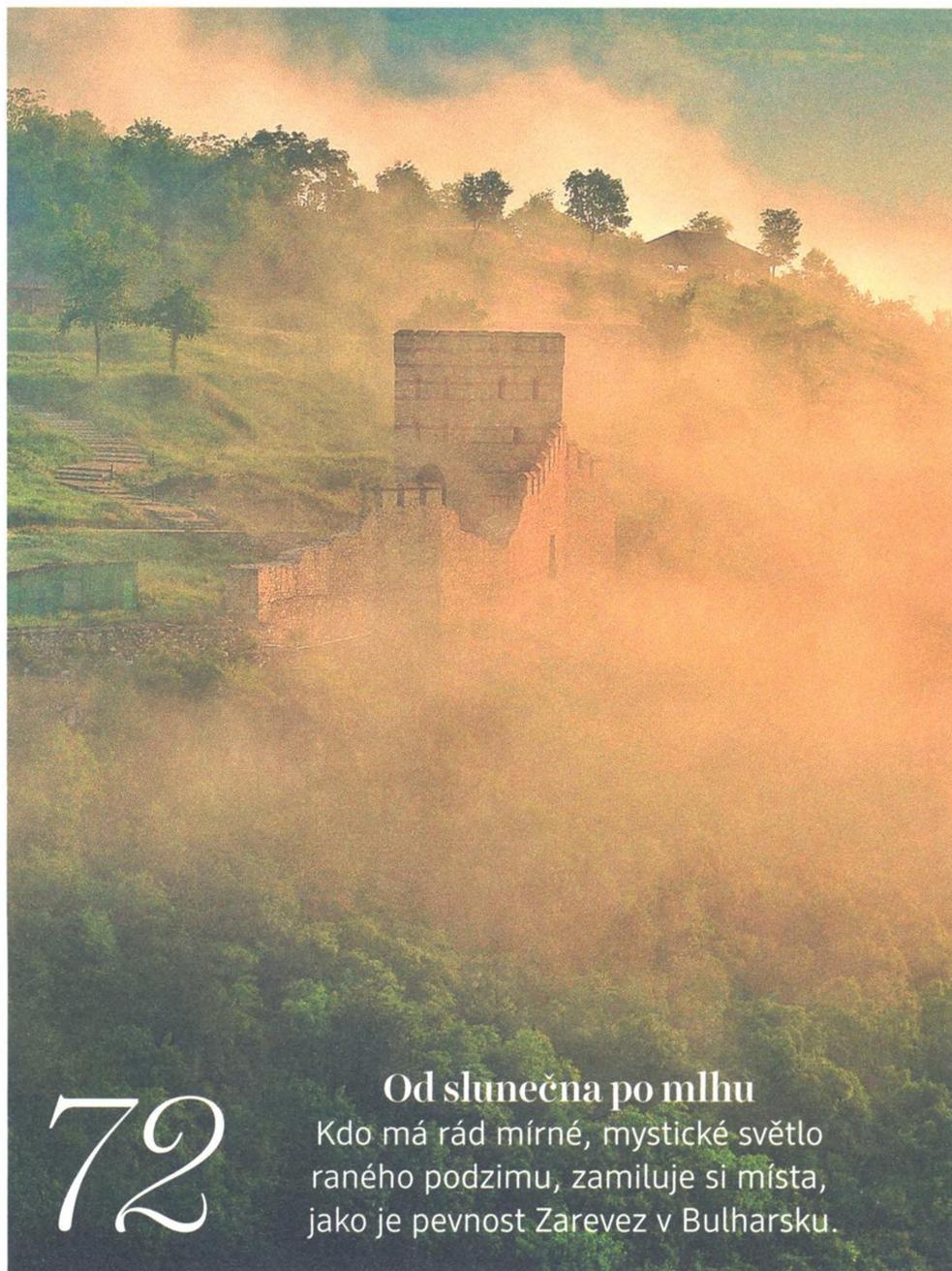




60

Síla bobulí

Sem tam se ještě modrají mezi keříky, aby nám zpestřili jídelníček v přechodu mezi ročními obdobími.



72

Od slunečna po mlhu

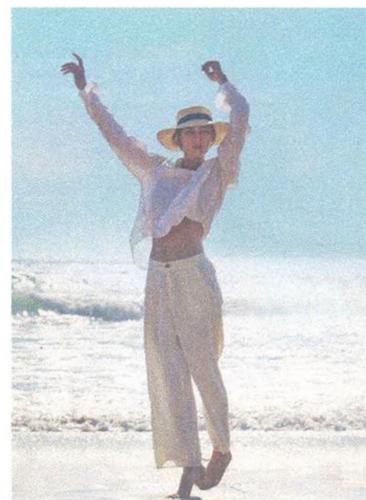
Kdo má rád mírné, mystické světlo raného podzimu, zamiluje si místa, jako je pevnost Zarevez v Bulharsku.

Taste & Travel

- 59** *Kouzelné hole na cesty:* S holemi je turistika ještě větší zábava.
- 60** *Borůvky naslano? Proč ne:* S těmito recepty si na nich pochutnáte už před dezertem.
- 67** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty, tentokrát maďarský segedínský guláš.
- 70** *Gastronomické know-how:* Sladká, žlutá a křupavá: Kukuřice.
- 72** *Dovolená bez signálu:* Ideálními cíli po hlavní turistické sezóně jsou místa, která mají osobitý charakter.

Earth

- 79** *Vůně deště:* Aromatický fenomén petrichor.
- 80** *Light of Love:* O indické škole, která s podporou rakouské dobrovolnice pomáhá znevýhodněným dětem.
- 87** *„Potřebujeme individuální metody léčby deprese“:* Co je klíčové v péči o duševní zdraví nám přiblíží vzor ACTIVE BEAUTY – doktorka Christa Rados.
- 91** *Minimální úsilí, dlouhodobý přínos:* Pět udržitelných nápadů pro každý den.



Pravidelné rubriky

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