

20

Čas něžnosti

Jaro plné okamžiků štěstí?
Máme několik nápadů...



38

Lesklé
puntíky

Patří ke
kosmetickým
trendům, které
vás rozzáří.

Body & Soul

- 20** *Jarní pocity pro všechny:* Jak docílit jemného mravenčení? Přinášíme tipy pro dlouholeté páry, mladé rodiče i pro singels.
- 26** *Léto s happy endem:* Jak si užít slunce a zároveň optimálně chránit pokožku.
- 31** *Co nám to tu kvete?* Alergie a intolerance jsou na vzestupu. Kde hledat příčiny a v čem pomoc.

Beauty & Style

- 38** *Nové kosmetické trendy:* Líčení, účesy, nehty – nejkrásnější styly této sezóny.
- 44** *Nabitá přírodou:* Zdravá, ekologická a stále atraktivnější. Přírodní kosmetika je oblíbená jako nikdy předtím.
- 53** *Toužebně dlouhé:* O mytí, sušení, výživě a péči o dlouhé vlasy.
- 56** *Super Dew:* Pokožka s efektem ranní rosy pro dokonalý vzhled pleti.

Living

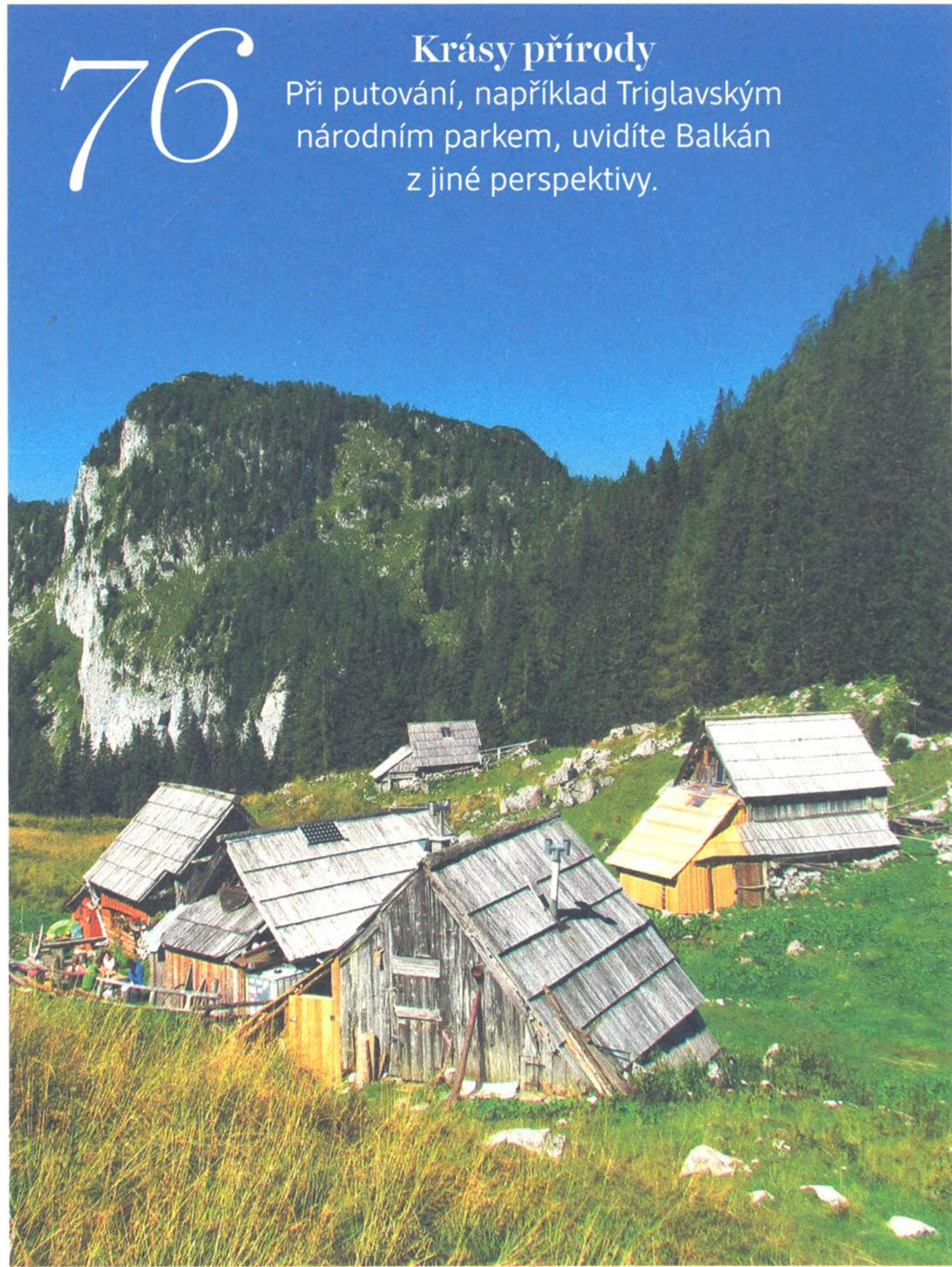
- 62** *Vítej, milé jaro!* 12 nápadů pro více světla a barev v interiéru.
- 67** *Víkendový projekt:* Naplánovat si jen jednu věc je velice uklidňující. Tentokrát: Čištění závěsů, pohovky a koberců.

FOTOGRAFIE: Getty Images / ArtMarie; Blaublut-Edition.com / Per Florian Appelgren; living4media / Regina Hippel; Shutterstock / kato08; dm



62

V plném květu
Věnce a další nápady, se kterými se do vašeho domova už nyní nastěhuje jaro.



76

Krásy přírody
Při putování, například Triglavským národním parkem, uvidíte Balkán z jiné perspektivy.

Taste & Travel

- 72** *Vaření s vejci je dobré po všech stránkách:* Kreativní nápady a recepty.
- 76** *Tak krásný je Balkán:* Šest turistických tras od Rumunska po Severní Makedonii.
- 83** *Chutnají jako domov:* Představujeme vám regionální recepty. Tentokrát „Erdäpfelkas“.

Jaro s novinkami od trend !t up
Čerstvé odstíny, jemné barvy a nové produkty naleznete na str. 51.

Earth

- 88** *Tam, kde rostou divoké byliny:* Jaký plevel? Kopřiva a její soupeřníci jsou velmi cenné.
- 95** *Jaký smysl vlastně mají...* Pro klima a životní prostředí drobnosti, které můžeme změnit hned teď?



Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
- 9 News
- 14 Rozhovor
- 16 Daydream
- 96 Horoskop
- 97 Impressum
- 98 Zelená sedma