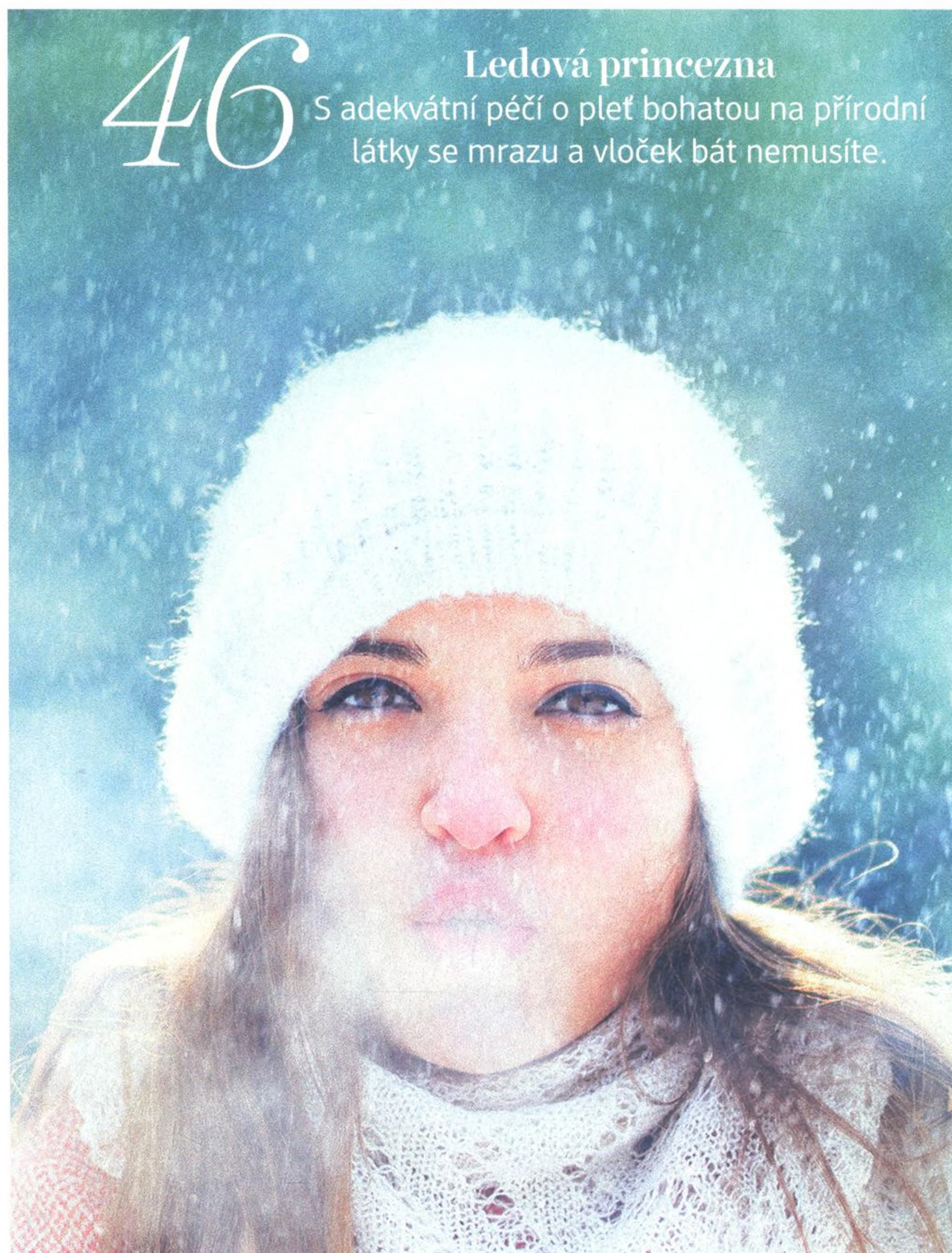




30

**Jak se daří
vaší pleti?**

Nyní je ten
nejlepší čas
věnovat se jejím
nestandardním
projevům.



46

Ledová princezna

S adekvátní péčí o pleť bohatou na přírodní
látky se mrazu a vloček bát nemusíte.

Body & Soul

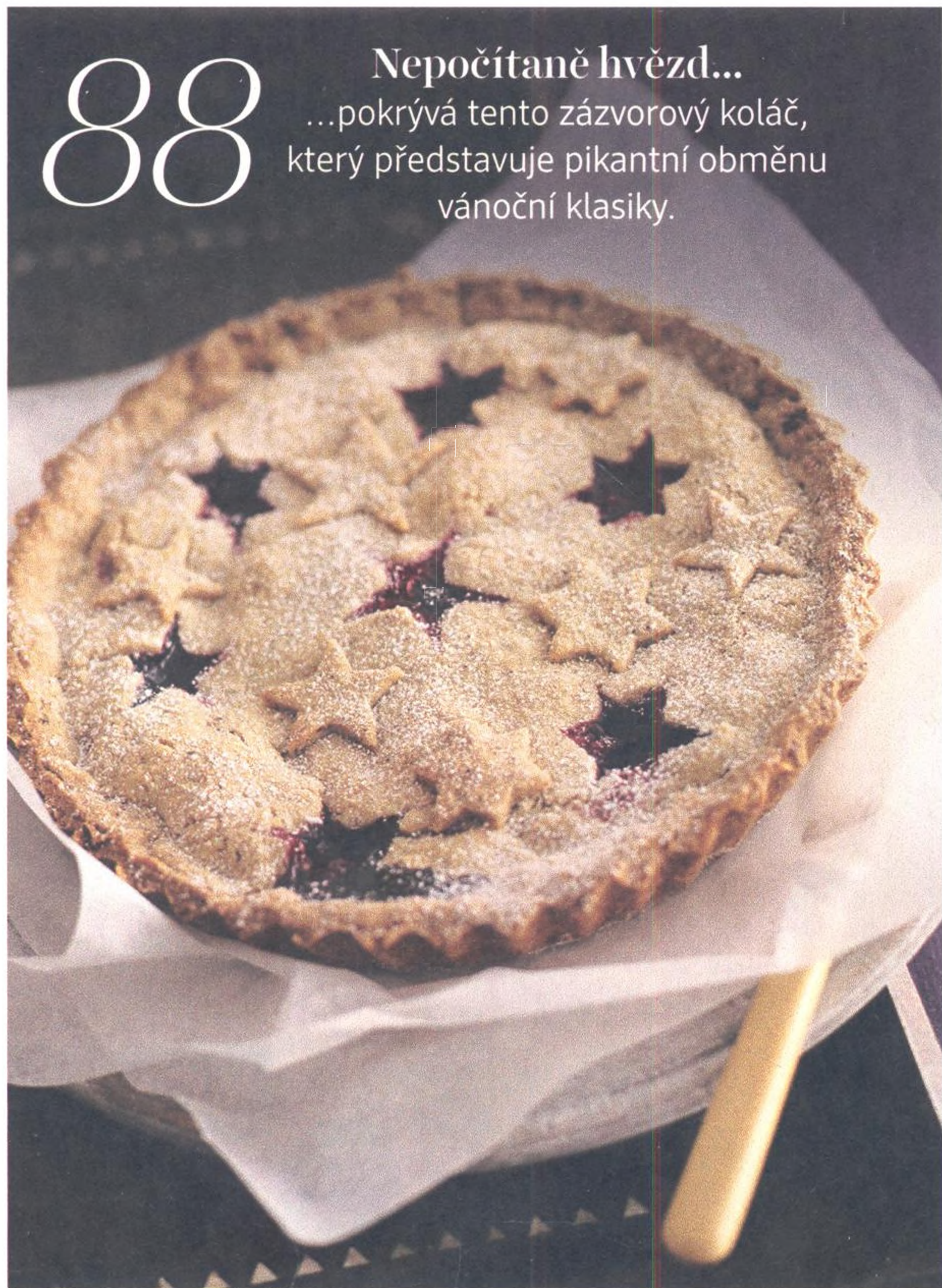
- 22** *Lze se optimismu naučit?*
Pesimismus není vrozený
a svět kolem sebe lze vnímat
pozitivně – aniž byste si museli
nasazovat růžové brýle.
- 29** *Zvedněte číše:* Pět trendových
alternativ cappuccina.
- 30** *Teď si udělám čas...* Podzim je
ideálním obdobím pro řešení
problémů, které již delší dobu
pozorujete na své pokožce.
- 35** *Tu přeci znám:* S určitými typy
návštěvnic a návštěvníků
(a jejich chováním) se setkáte
v každém fitness studiu.
- 39** *Opatruj se, prosím.* V listopadu
se zaměříme na mužské zdraví.

Beauty & Style

- 46** *Bonusová péče při teplotách
pod bodem mrazu:* I nyní lze
pokožku účinně chránit.
- 50** *Třpytivé momenty:* Elegantní
variace lesklého trendu zvý-
razněním jednotlivých částí
obličeje.
- 54** *Rostoucí tendence: Matné vlasy?*
Roztřepené konečky? Účinné
tipy na řešení nepříjemných
problémů s vlasy.
- 56** *Sem s obloukem:* Jakými způ-
soby orámovat obličej a jak
dodat obočí objem.

Living

- 70** *Teď se zachumláme.* Pletené
doplňky nyní dobývají bytové
interiéry.
- 73** *V sedmém nebi:* Difuzéry,
tyčinky, svíčky... Přehled interi-
érových vůní.
- 77** *Víkendový projekt:* Inspirace
na vytvoření vlastních vánoč-
ních přání.



88

Nepočítaně hvězd...
...pokrývá tento zázvorový koláč,
který představuje pikantní obměnu
vánoční klasiky.



102

**Dobré zprávy
z říše zvířat**
Kočku divokou,
kozorožce a další
ohrožené druhy
opět potkáváme
v evropské přírodě.

Taste & Travel

- 83** *Vánoční trhy: Těšíte se na Ježíška?*
Zkraťte si čekání návštěvou
voňavých stánků s adventní
atmosférou.
- 88** *Každý rok to samé... letos trochu
jiné.* Punč s citronovou trávou
a další sladká vánoční klasika
s obměnou.
- 92** *Moon food:* Kuchyně dobré
nálady.
- 97** *Tak chutná domov.* Představuje-
me oblíbené regionální recepty.
Tentokrát: Slovenská kapust-
nica.

Earth

- 101** *Aplaus pro listy:* Je až neuvěři-
telné, co vše se odehrává
pod spadným listím.
- 102** *Vítejte zpět.* O návratu někte-
rých extrémně ohrožených
druhů.
- 108** *Když příroda pomáhá léčit:*
Od terapie se zvířaty až po lesní
pedagogiku. Současné mož-
nosti zelené péče.
- 113** *Okouzlující a udržitelný advent:*
Tipy a DIY inspirace.



Pravidelné rubriky

- 5 Editorial
9 News
16 Rozhovor
18 Daydream
114 Horoskop
116 Best age
118 Zelená sedma

Rádi byste se
dozvěděli více?
Další inspiraci vám
přinášíme
na activebeauty.cz

