

16

Harmonie smyslů

Od thajské masáže až po lávové kameny – objevte ty nejlepší techniky a pomůcky a nechte se hýčkat.



42

Obdrželi jste pozvání?

Díky našim jednoduchým a krásným stylingovým tipům se do slavnostní nálady dostanete raz dva.

Body & Soul

- 15** *Když se setmí...*
Fenomén noční slepoty.
- 16** *Dokonalé uvolnění:* S naším velkým průvodcem masážími.
- 22** *O hostech, oslavách a drobných nástrahách:* Tipy od expertek na téma pozvání.
- 28** *Imunitní systém:* Produkty, které v sezóně nachlazení oceníte.
- 31** *O požehnání jménem darování:* Proč dary prospívají dárčům i obdarovaným.
- 36** *Láskyplná péče:* Co nám pomůže v péči o dětskou pokožku.

Beauty & Style

- 41** *Červený nosík:* Jak zkrotit červený nos.
- 42** *Do víru oslav...* Nejlepší módní a stylingové tip pro bezstarostné a zároveň dokonalé slavnostní chvíle. Včetně líčení...
- 49** *Cukrová past pro vaši pleť:* O procesu glykace a jeho vlivu na pleť.
- 46** *Líčení, které zaručeně upoutá pozornost:* Copper Eyes.
- 50** *Být sami sebou #prosteja:* Nezakrývat domnělé nedostatky, ale zdůraznit vlastní osobnost... tak to funguje.

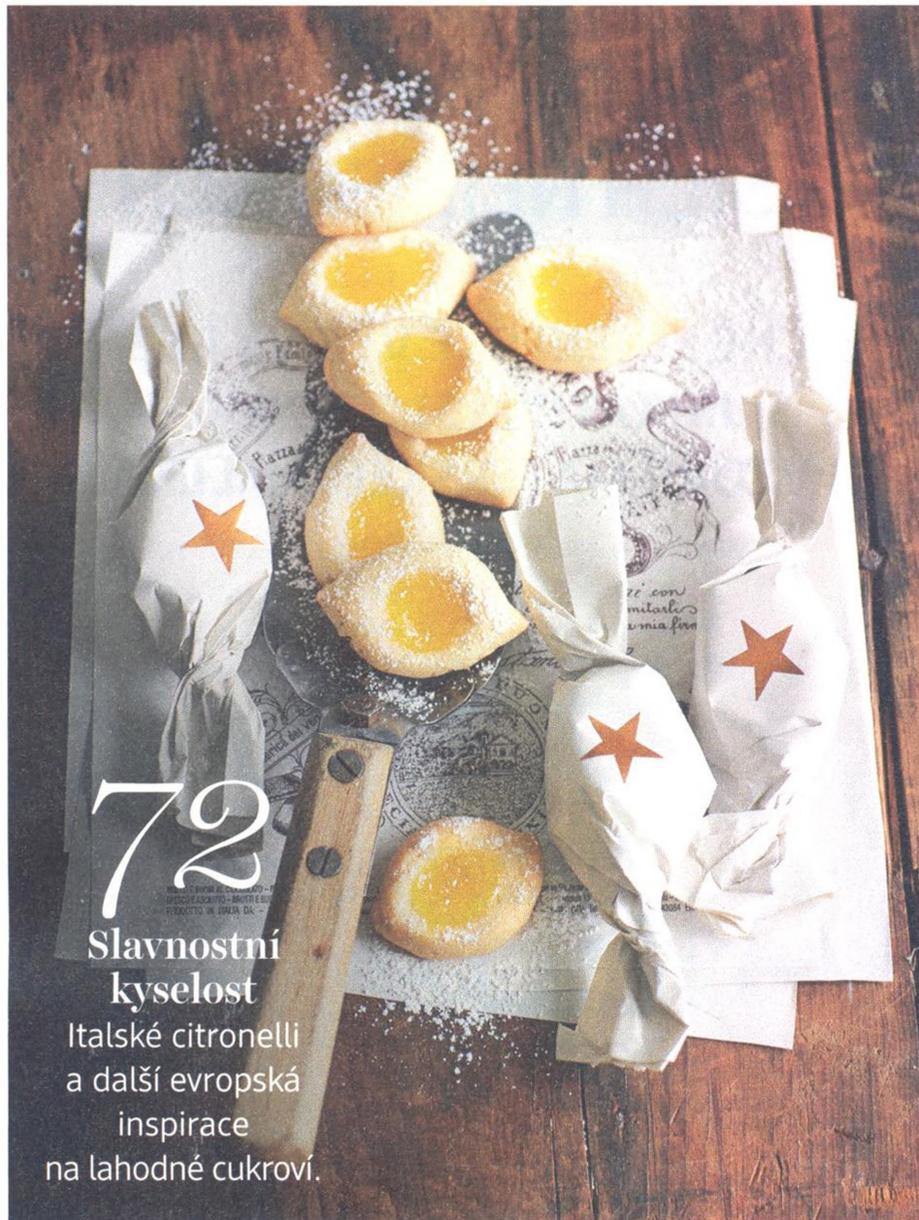
Dárkový speciál

- 59** *Sdílené štěstí:* Darování je součástí lidské přirozenosti.
- 60** *DIY nápady...* Radost z dárků, které sami vyrobíme.

Sbírka potravin

Zapojte se 4.-8. listopadu koupí virtuálního balíčku do Sbírký potravin s dm.

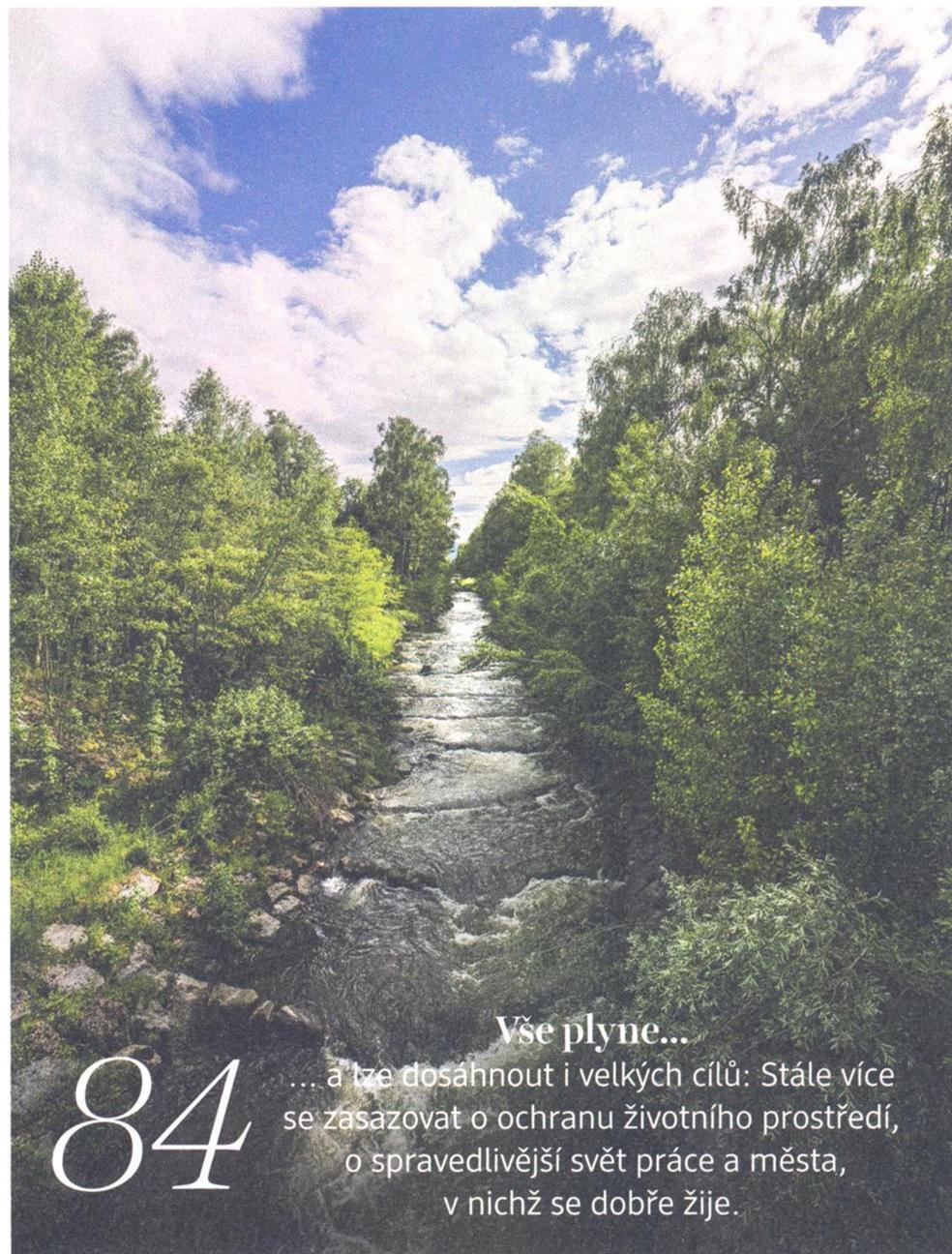




72

Slavnostní kyselost

Italské citronelli a další evropská inspirace na lahodné cukroví.



84

Vše plyne...

... a lze dosáhnout i velkých cílů: Stále více se zasazovat o ochranu životního prostředí, o spravedlivější svět práce a města, v nichž se dobře žije.

Taste & Travel

- 65** *Barevná výzva:* 30 různých rostlinných potravin týdně – dá se to zvládnout?
- 66** *Tam, kde je romantika jako doma:* Ať už kouzelná příroda, nebo historické městečko – destinace, které zaručeně zahřejí u srdce.
- 72** *Cukrové pozdravy:* A to s lahodnými recepty na cukroví.
- 76** *Gastronomické know-how:* Tentokrát quinoa – superobilovina.
- 79** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát slovenskou fazolovou polévku.

Earth

- 83** *Haló, jsi tu?* Jak můžeme v zimě podpořit divokou zvěř.
- 84** *Velké sny:* Ochrana poloviny planety a další příkladné projekty, které mění svět.
- 89** *„Ženy nejsou dostatečně chráněné“:* Právnička Sonja Aziz pomáhá obětem domácího násilí a aktivně se zasazuje o změnu.



Pravidelné rubriky

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