

active BEAUTY

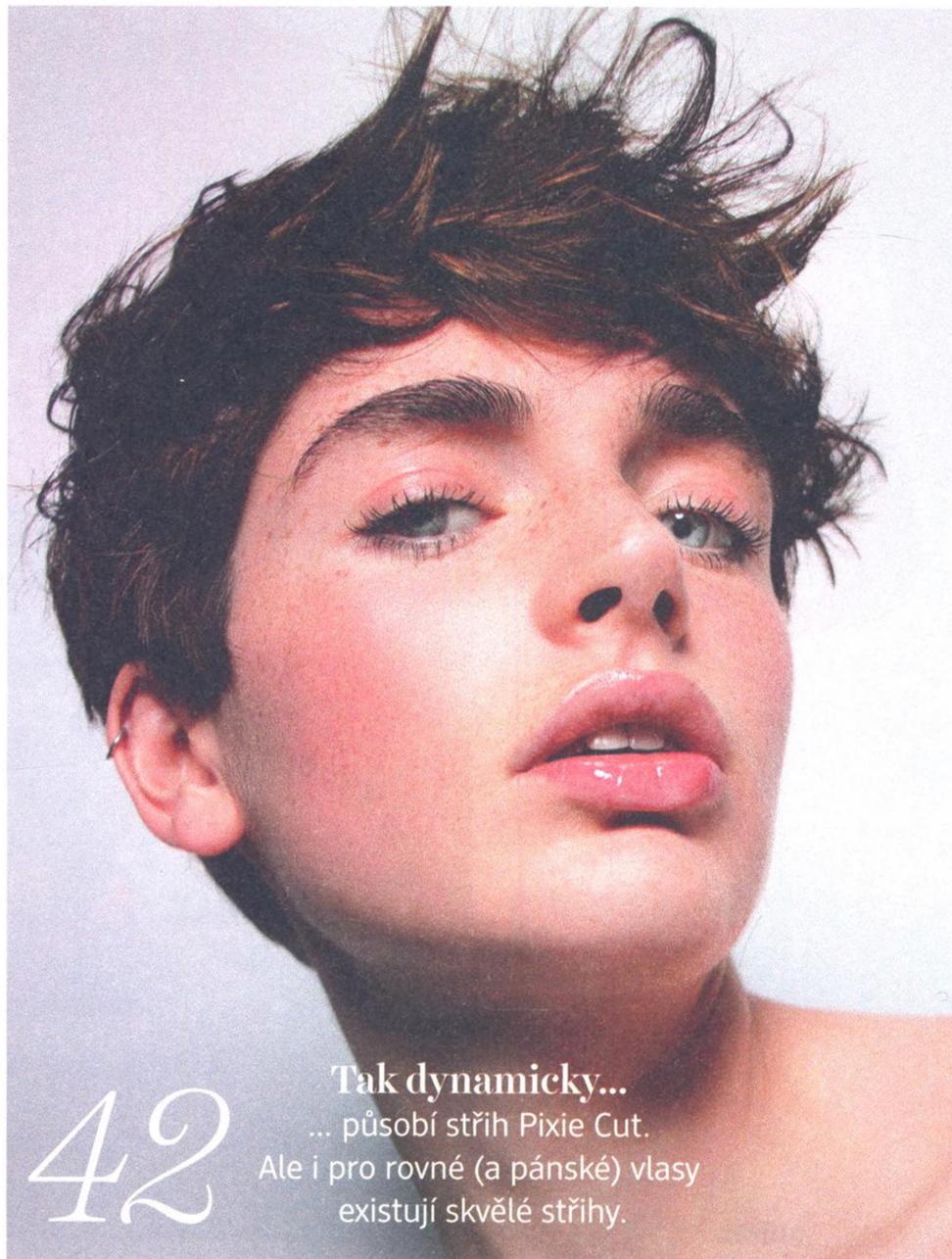
Leden + Únor 2026



16

Držíme spolu

Sedmičlenná parta kamarádek nám vyličí, jak důležité je pro ně přátelství.



42

Tak dynamicky...

... působí střih Pixie Cut. Ale i pro rovné (a pánské) vlasy existují skvělé střihy.

Body & Soul

- 15** *Mátová svěžest:* Nyní je máta největší hvězdou mezi účinnými látkami.
- 16** *Ještě víc než nejlepší kamarádky:* Ženy vyprávějí o spřízněných duších – a naše autorka o mimořádné hodnotě přátelství.
- 22** *Teď je čas na doktora Cibuli:* Osvědčené domácí prostředky proti nachlazení.
- 26** *Co pomáhá při alergiích:* Podpora v pylové sezóně.
- 29** *Co je vlastně dopaminový půst?* Trend v péči o duševní zdraví.
- 30** *„Matky pocítují neuvěřitelný tlak“:* Kojit, či nekojit? Co mají společného kojení a rovnoprávnost?

Beauty & Style

- 35** *Made in Germany:* Proč zažívají německé kosmetické značky boom?
- 36** *S garancí skvělé nálady aneb úsměv na počkání:* Inspirace, která i v pochmurných dnech dokáže rozesmát.
- 40** *Pod a nad:* Primery rozzáří pleť a zajistí, že líčení déle vydrží.
- 42** *To vám bude slušet:* Krátké či dlouhé, klasické nebo trochu rebelské. Takové jsou trendy účesy v roce 2026.
- 46** *ACTIVE BEAUTY škola líčení:* Líčení pro svěží vzhled.

Living

- 49** *Hledá se okraj:* Puzzle – oblíbená domácí aktivita.
- 50** *Posaďte se, prosím:* Ikonické židle a fascinující příběhy jejich vzniku.

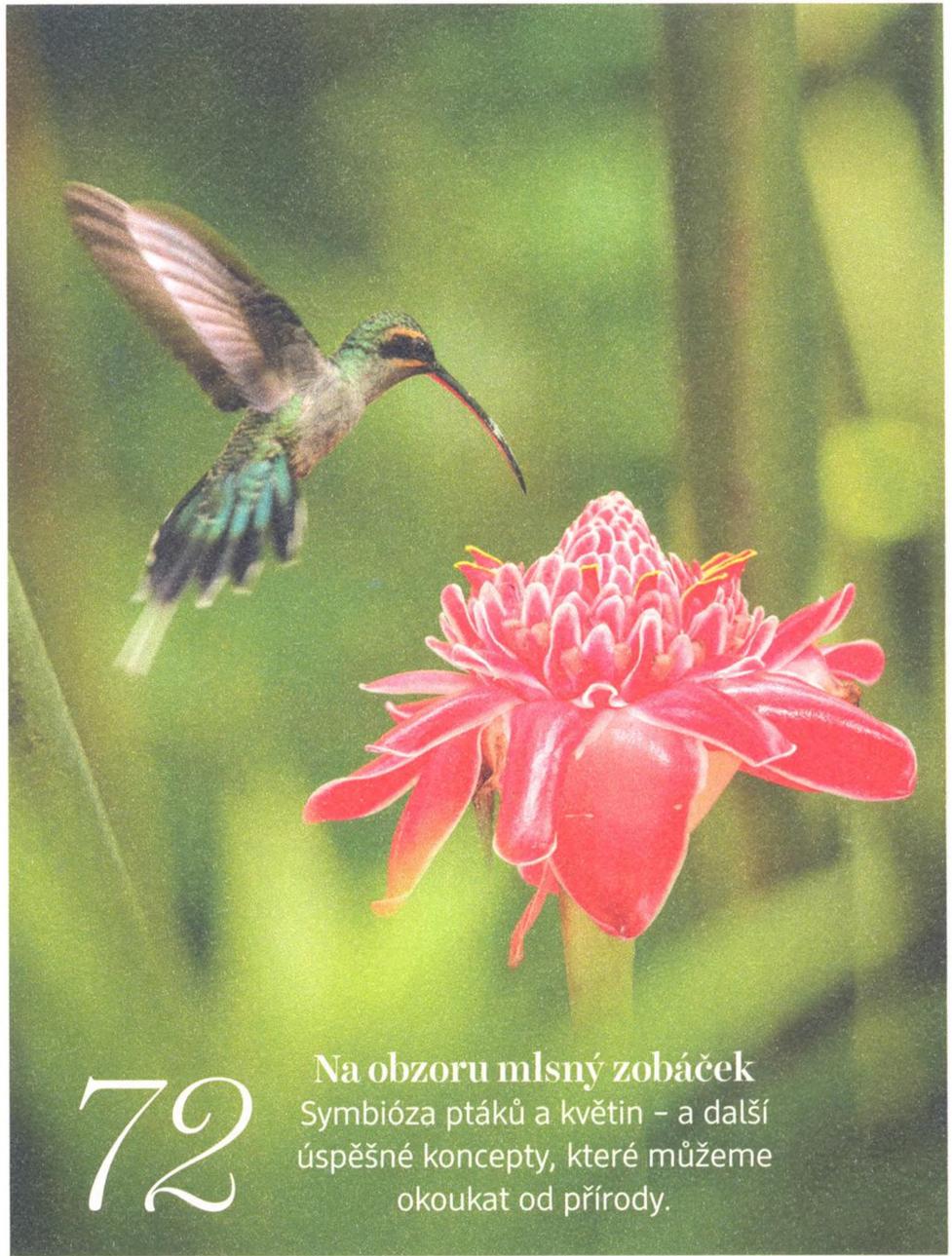
VEGANUARY

Veganem na jeden den, měsíc, rok...? Přijměte výzvu na str. 69 a nechte se inspirovat veganskými produkty od dmBio na str. 94-95.



60

Vitány zavan svěžesti
Citrusové plody do zimní kuchyně přinášejí vitamíny a jemné chuťové tóny.



72

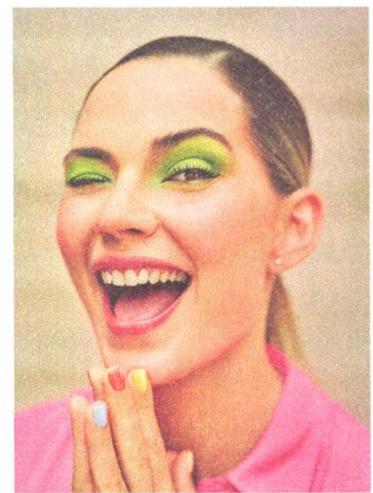
Na obzoru mlsný zobáček
Symbióza ptáků a květin – a další úspěšné koncepty, které můžeme okoukat od přírody.

Taste & Travel

- 55** *Jedna pro mě, jedna pro tebe:* Zavěšená káva je způsob, jak zdvojnásobit svůj požitek.
- 56** *Objevujte svět novým způsobem:* Stále více lidí si klade otázku, jak cestovat co nejudržitelněji. Nejdůležitější odpovědi naleznete v naší reportáži.
- 60** *Kyselost činí pokrmy lahodnými:* Slané pokrmy s osvěžujícím nádechem citrusů.
- 64** *Tak chutná domov:* Představujeme vám oblíbené regionální recepty. Tentokrát ořechový koláč z Chorvatska.
- 67** *Gastronomické know-how:* Vychutnejte si ovesné vločky.

Earth

- 71** *Město zítřka:* Urbanismus sází na dřevo.
- 72** *Úspěšné koncepty inspirované přírodou:* Chytré strategie rostlin a zvířat jako inspirace pro pracovní prostředí.
- 78** *„Ženy musí znát svou hodnotu“:* Rita Volgger o Dni rovného odměňování a způsobech, jak dosáhnout stejných platů u mužů i žen.
- 83** *Zde jsem člověkem, zde pracuji:* První mezinárodní employer brandingová kampaň v dm.
- 85** *Roční horoskop:* S hvězdami na nových cestách.



Pravidelné rubriky

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