

# COSMOPOLITAN

the BETTER WORLD iss

## GUILTY PLEASURES

### S ČISTÝM SVĚDOMÍM

Cestovní a beauty triky, se kterými zanecháte dojem, ne stopu

**TERAPIE SDÍLENÍM** a další způsoby, jak si udržet zdravé vztahy a nadhled, i když jste magnet na bizarnosti\*

**Mindful ≠ mind f**  
Tři superschopnos  
které si namích  
pro odlehčený živ

\* Uhádlí jste, nejste v tom sami

# Evelyn

## ví přesně, kdy co vyhrotit

„Kouká ti cedulka!“

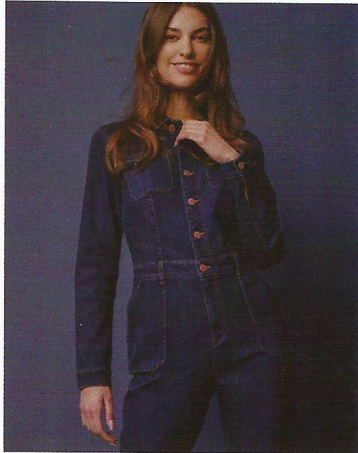
Nová módní éra nás konečně naučí neodstříhávat štítky

DUBEN 2023

Cena: 89 Kč / 4,29 €



## KALEIDOSKOP



### ORSAY, JARNÍ KOLEKCE

Jedním z klíčových kousků letošního jara je bezesporu džínový overal. Skvělá volba, jak bez námahy nosit džínovinu od hlavy až k patě. V nové jarní kolekci značky ORSAY dále najdete i šaty, bundy a široký výběr kalhot.

[www.orsay.cz](http://www.orsay.cz)



### KUPTÉ SI JAKO PRVNÍ V EVROPĚ MRAZEM SUŠENOU KYSELINU HYALURONOVOU!

Lyofilizované perly kyseliny hyaluronové jsou nejúčinnější zbraní v zastavení stárnutí.

Jedna perla obsahuje 25 972 ppm kyseliny hyaluronové, což odpovídá desetinásobku běžné dávky v kosmetických přípravcích. Pro představu, množství v jedné perle je stejné jako množství kyseliny hyaluronové v 30 ml koncentrovaného séra. Okamžitý viditelný efekt už po prvním použití.

[www.puredistrict.cz](http://www.puredistrict.cz)



### PEUGEOT 3008

Sníte o pořádném SUV? Plug-in hybridní čtyřkolka Peugeot 3008 Hybrid4 splní všechny vaše touhy.

Chybu ovšem neuděláte ani s klasickou předokolkou s benzinovým či dieselovým pohonem. Stačí ji vybavit doplňkem Advanced Grip Control, který vám usnadní každou cestu. Kromě toho můžete vybírat z bohaté nabídky asistenčních systémů včetně fascinujícího nočního vidění.

**Od 24. března můžete v rámci akce 7 dní Peugeot pořídit model 3008 za výhodnou cenu.**



### KEFÍROVÉ MLÉKO NÍZKOTUČNÉ Z VALAŠSKA

Nesmí chybět na vašem seznamu. Obsahuje PROBIOTICKÉ KULTURY (Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium, Streptococcus Thermophilus). Probiotika jsou zdraví prospěšné bakterie, které udržují zdravou střevní mikroflóru, a tím posilují celkový imunitní systém. Kefírové mléko je navíc bohaté na bílkoviny a oceníte i nízký obsah tuku.

### WOMEN'S SECRET L'EAU DE TOILETTE

Women's secret L'Eau de toilette představují klasickou řadu vůní Women's Secret. Tyto tři toaletní vody dokonale podtrhují ženskou, přirozenou a pozitivní osobnost. Svěží, květinová a lehká jako vánek vůně It's Fresh, jemná a plná ovocné a květinové energie My Délice a smyslná, květinová a intimní vůně My Secret.



# Zelené smoothie z kefíru

 snadné
  10 minut
  2 porce



## Ingredience

- \* 1 banán
- \* 2 čajové lžičky chia semínek
- \* 4 čajové lžičky ovesných vloček
- \* 1 Nízkotučné kefírové mléko z Valašska
- \* 2 hrsti špenátu
- \* 5 ks mandlí
- \* 5 ks kešu ořechů

## Postup

1. Postup je velmi jednoduchý. Všechny zmíněné ingredience smícháme dohromady a dáme je rovnou do mixéru.
2. Mixujeme zhruba 30 sekund dokud se nám všechna směs nesjednotí.
3. Můžeme ozdobit nakrájeným banánem a posypat chia semínky.

