

Úsmev, prosím!

Neustále sa mračíme a málo sa usmievame. Sebakriticky si to myslia až dve tretiny Slovákov. Podľa prieskumu agentúry STEM/MARK sme presvedčení, že menej ako my sa usmievajú už len Angličania, Nemci a Maďari. Naopak, za najveselšie národy pokladáme Talianov, Španielov a Francúzov. Až 62 percent opýtaných si myslí, že Česi sa usmievajú viac ako my a, paradoxne, podobné percento Čechov je presvedčených o tom, že usmievavejší sú Slováci. Takmer všetci respondenti uviedli, že s úsmevom ide všetko ľahšie, napriek tomu len 6 percent sú „slniečka“ vysmiate od rána do večera.

## JAR is in the air

Ako prekonať jarnú únavu? Doprajte si nejakú zdravú dobrotu a rozmaznajte sa voňavým kúpeľom. K tomu pridajte pohyb na čerstvom vzduchu. Energiu budete môcť rozdávať!

### Sladké raňajky

Ak vás nebaví piecť, ale nechcete sa vzdať domácich dobrot, riešenie je kupovať len kvalitné výrobky. Tradičný mazanec s hrozienkami a mandľami z pekárne Penam chutí celkom ako od babičky. Na vašom sviatočnom stole sa bude skvelo vynímať. Stačí už len čerstvé maslo, kvalitný džem a skvelé raňajky sú na svete!



### Kakaový pôžitok

Máte za sebou náročný deň? Doprajte si horúci kúpeľ a dýchajte omamnú vôňu kakaa. Krémové sprchovacie mydlo z línie Ziaja kakaové maslo krásne a husto pení, takže sa vám z vane vôbec nebude chcieť von. Aby bol kakaový pôžitok dokonalý, po kúpeľi si do pokožky vmasírujte telové mlieko s kakaovým maslom. Pri pravidelnom používaní vráti pokožke pekný vzhľad a upraví jej sfarbenie.



### Pohodlné šošovky

Poznáte nepríjemný pocit suchých očí? S novými šošovkami Biotrue™ ONEday od Bausch+Lomb si môžete vydýchnuť. Sú jednorazové, hygienické a pohodlné aj po šestnástich hodinách nosenia. Obsahujú 78 percent vody, čo je toľko ako rohovka. Udržiava konzistenciu šošovky a dodáva očiam toľko kyslíka, aby boli po celý deň zdravé, bez nepríjemného začervenania.



### Ženská posila

Šéfkuchárom Marcelovi Ihnačákovi a Romanovi Paulusovi už asi bolo smutno, a tak do tímu pribrali skúsenú cukrárku a moderátorku Adrianu Polákovú. Súboj dvoch chlapov osvieži svojimi sladkými receptami v Lidl cukrárni na webovej stránke [www.kuchynalidla.sk](http://www.kuchynalidla.sk). Adriana sľubuje, že jej recepty sú jednoduché a zvládnu ich aj menej skúsené gazdinky. A my sa už tešíme na chutné koláče a zákusky, ktorými sa budeme určite inšpirovať!

