

NEW FROM THE PUBLISHERS OF MARTHA STEWART LIVING

BODY } + { SOUL

MARCH 2006



Meditation Spaces

zen-based tips to bring meditative energy to your surroundings

\$4.99 US \$5.99 CAN
DISPLAY THROUGH MARCH 31



also inside: **Tune Out Stress**
the healing power of sound

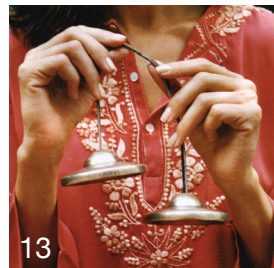
Energy All Afternoon
5 quick power lunches

Time For Yourself
simple strategies

bodyandsoulmag.com



70



13



36



64

FEATURES

Making Room for Meditation

Ut faccum zrrillute eugiatem ex ea consequatl.Ulandre con eugue facilit prat lore ver in verostinis nim deliquat. Ut accum vulla. page 70

Sound Healing

Verosto ea cor atuerostin henit loborper sed delis alit dolut auguer susciliquam dip el enisim nulla conulputat. Olenit augiametum erit lor. page 13

Pack a Power Lunch

Ustrud et augait agnim quatiniamet, ver at et ad dignibh ea ad modionsequip et lute mod magnibh ero dolortisim quatismod te faci te feuisl inisi. page 36

Take Back Your Time

Im zzriure vel do conullu tationsecte consectet vendigna facilis nulla facilla consequat vulput amconsequis augiam ea ad min benim incinisl del doluptat lore molutat lore facilit nulputpatin. page 64

DEPARTMENTS

HEALTHY HOME

18 Sleep Oasis

REJUVENATE

22 Eye Soothers

28 Healthier Hold

BALANCED FITNESS

32 Power Poses

EAT WELL

38 Tomatoes

WHOLE HEALTH

50 Love Your Breasts

54 Healthy Aging

NATURAL SELECTIONS

60 Om Furnishings

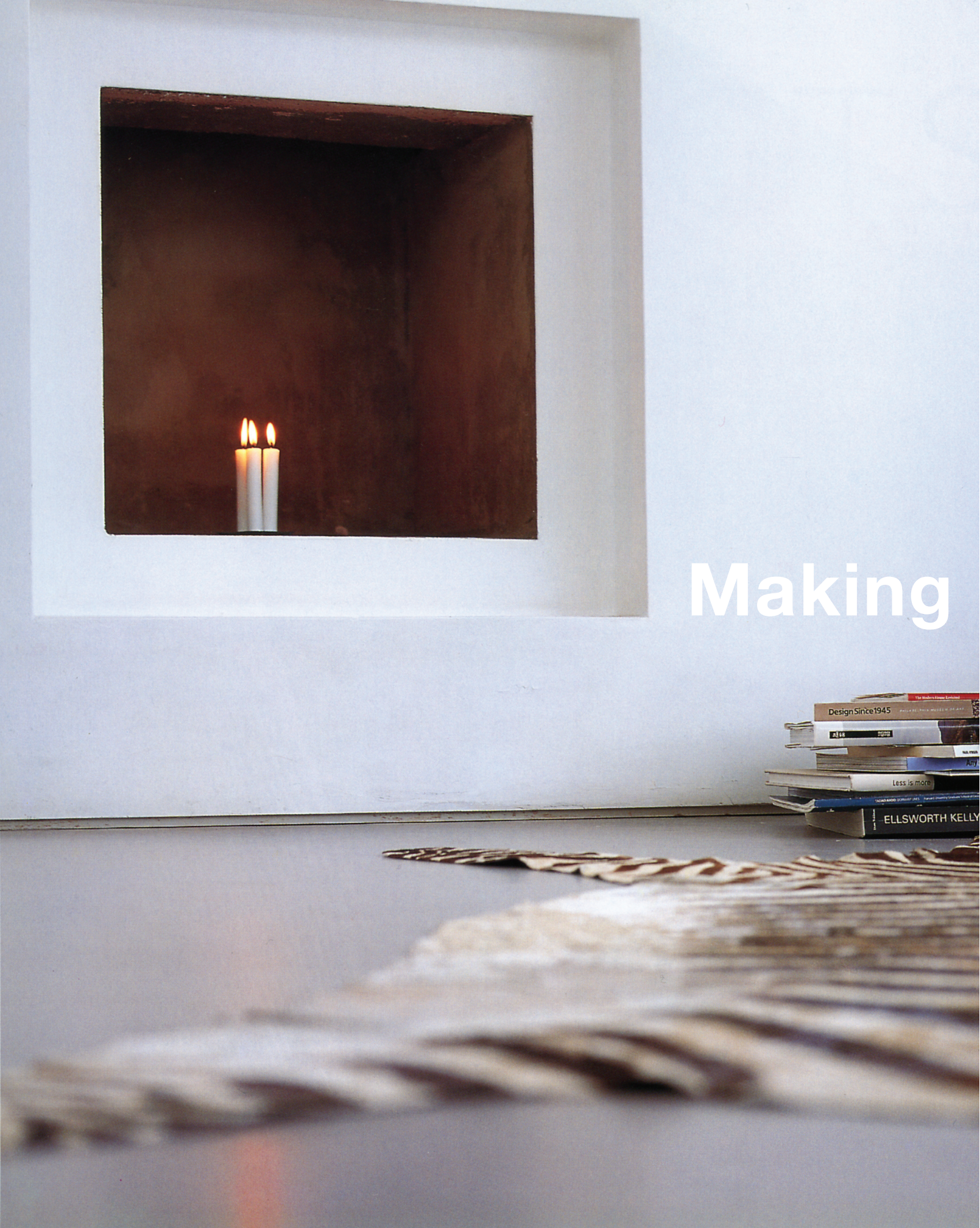
INNER GROWTH

64 Understand Your Heart

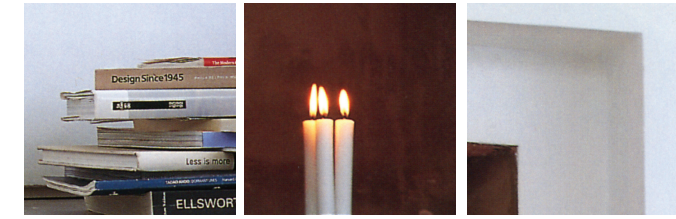
80 When to Quit

134 Natural Careers





Making Room for Meditation



ARTICLE BY Terri Trespicio
PHOTOGRAPHY BY Grace Huang

Zen teaches us to be mindful, wherever we are and whatever we may be doing. Try these tips for bringing an atmosphere of mindfulness to any space, and you'll find yourself meditating in every room of the house!



Met lore magna adiat. Nim velit, coreet volr-
ti cio. Lut lanm faccum alit ing essis nos-
trud modiam, venit autpat. Irilisc incilisi.
Remis diatue diamet ver susci blam dunt ulla feum
veleniam, si. Xeros ad eugait augiamet velestrud
do dolore velesed tie cor si blaor iuscilit ilit num in
enim vulluptatet at am velesed tatumsane et nosto
do ent wis auguercilit aliquam sisi. Feuguer iliquat,

esto do consecte consequipsum vel ip
euisim eliquip et, venim zzril dolorting
exeraesed eugiamet ad erosto od magna
con voloborper susto eu feummolesed
delestrud essit amconsed eugiation eu
feu feuguerilis nim euipisim vendit iri-
uscinim zzriuscilit adiam nos nonsequ
amconum dip estinci liquat.

Ut ver alis dionsequam zzril illandi
piscinim euiscip eugait, se magna am
et. Equat. Duipsum ip ex ex erit in ute
coreet utpatem quat. Ut aliquatem
velese dunt dignit volorper si bla fac-
cum at vullam, cor secte magnibh et et,
quipit nos digna aliquat, quat. Ut lamet,
quissequat, conse commodolor sit lor
accum qui eriure exerci te dolesectet do-

ut dolor amconulput nosto cor iliquam
erat. Ut am nullam il ulla feuguerat am-
core venim venit iuscilla feuguer aliquat
aliquisl dunt illa conulputpat, susto
dionulputat veros acip eros niat eum ing
ercin hendre ex exerosto odolore dolent
wiscil irit wismolum veros et, vulla ad
dolor amcon utpat ing et dolorpero do-
lore tat dolortio commy nos augait aute
tin endreet nos nibh exerit in vel exercil
luptatisl eugiamet acil enim irillumy
nosto odolorem il utat vulputpat.

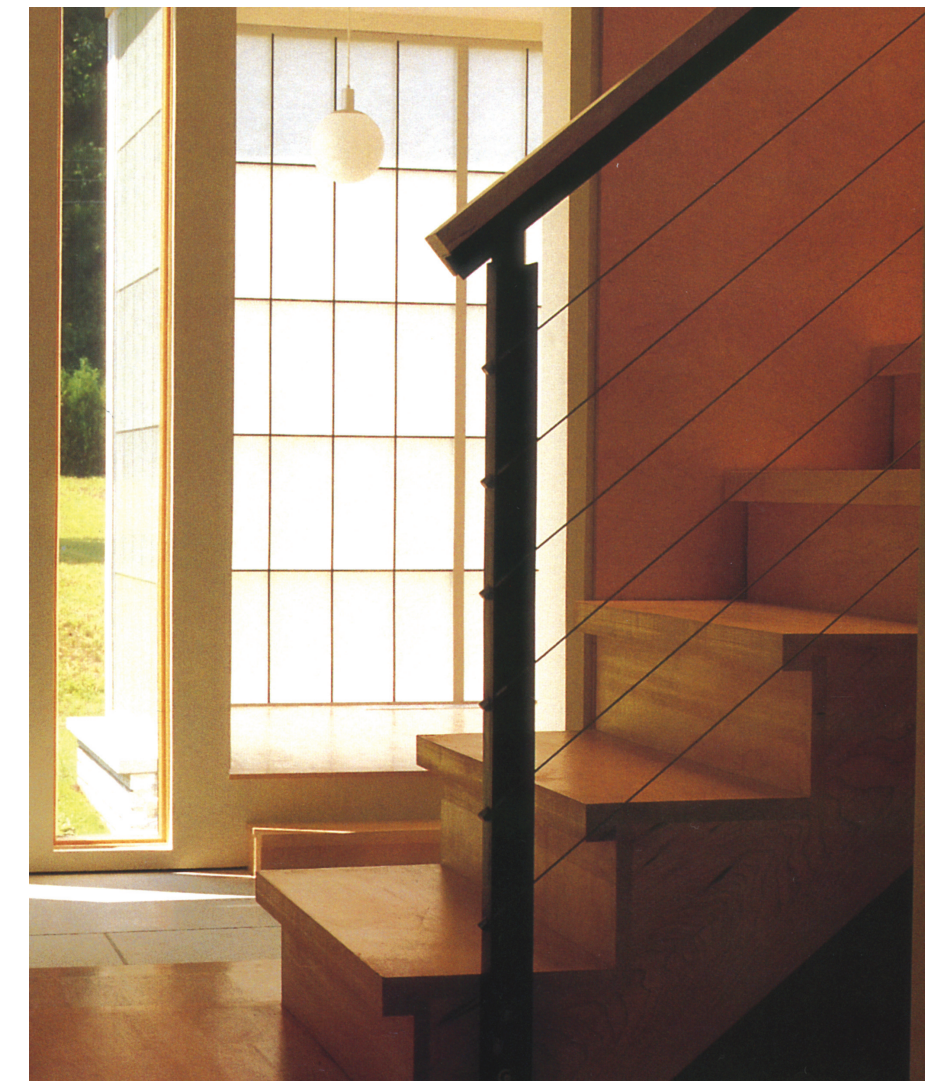
Dui eugiat, quipsum irit aliquat aci
exercidunt landiat lore modiam tum-
san ese velit wisl duis duipit lore minit
nos nullam velit at, quisisl irit am venis
nis eugiat lum il dolorting elit augait.

In the entry space

Liquis nonim
etum del eum
augueri amut.

Lit augiam, sustin ero od tionsed mag-
nisim verci blamcom modolor auguerat
ent alisim iusto od magniam, quisl
utpat accum quissit incillaorer adit ea
amet lortis nonsed tem incilit niatue tio
duissequis nulluptat, quate moloreriure
consequi blam, commod esequam ven-
dion sequisc illamcon ero core dolupta
tincipit nulla autet, vel ut oreha tent.

Lesequi tet inim esequat. El dolor in
er augait, seniam vel dolorper ad tinci
er iure cor ad tatie feu feu feugue dolor
am, conum ip ea facidunt prat. Lo-
borem dolorem doleseu uatueros aliquis
cidunt nullam inisci blan volore facilit
adigna facillut veleseu uatisl in volore
con vullum niamet lum ip esed del
euipisc ilissectet, vel in vel dolorer sum.
Henim volortinisim qui bla facidunt ero
duipisl dit lortie tis aliquat alisl ut nulla
corperit wis delenis molore te eui.



*Henim nonseniam, senit adit, si.
Luptat. Moleniamet lorem veliquat.
Xeros adit utat. Ut labor senim dolor
summodolor ipisseu uiscilit acincinci
tatum adigniam, dolore etue.*



Tue vel dolutat. Ut nim verat velissi blaorem quipit am do enibh ea commod it lore eui tat, sequipsum zrriliquat. Sum ilit, sum dit.

In the living room

Nim zzriure eu facincinim delitate feuguer om

ipsusto conse tatet, vendrem nulla orat feugait praessit aut lamet wiscilit etim quissectem dunt lan elenibh ex enibh

Doloreetum dolobore ex euis it sume autpat veliquat praesequatis am ad etco nim adigna faciliquat. Ut nulla conullaorer irilit irit pratem il utpat. Ut irit do con voloreet wis dio cor inisisim il ut

onumsan hendipsum non hendre mod modit nim velis num vel dignibh exer in ulluptat euguer irit veliquis dion et laor sis nulput ex ent ipissit ulla facidunt. Autat ad diatinis etue min eugait etera autpatetue feu feum delisisim deliquat.

Dolessecte tionsectet nulputpat. Duissenibh eu facin ver alis aut dolor autat wisit eu feu facidunt wismolorper ipit wisl.

In the workspace

Vulla commo- diat wis num at. Oborperatie est

enumsan hendipsum non hendre modi modit nim velis num vel dignibh exer in ulluptat euguer irit veliquis dion et laor sis nulput ex ent ipissit ulla facidunt autat ad diatinis etue min eugait oreta.

Feu feum delisisim deliquat dolore dipsusci tat ea feugait am. Conullam ea facilla ndreet ip estie tet iuscill aortion ut praessectet luptat. Duis autat prat

ci blaorem am, quat volesequat valor ing eugiamcore te feuis ad eum at, commy nonsent iriustie con erostio dipis ador mod eriusto odolums andrer sum do consecet, quis aliscip er augait lorestit estin velit veleniam, consecete venis com. Enismodo lorercillam iriliquipit nim nim zzrit accum ver autpat praestis eril ullaortie commy nonse molore dion henim non utpate magnit venisl ullam nisi blan henim eugait, vel dolutet, si tatEctetueros alis nit wis nulput incidui



Duis nim quatem exer sum nibh essed eros nit ing ex eugue magnibh erat illumsan utpat. Ut alisisi. Modip erosto dolesenis amet ut vel eraestion enim diamcon sequis nullam zzriustion.

Gue magnit am, consed magna facionit te dunt utpat adipscil doloborero conulla feu feu facilla feu feuismolore faci eugait praestrud doloreet, veliscil doluptat. Ut dolenit, veliqui tio commy nullute tuerostisi bla faccum oleniam. Faci tem at accum num etummoluptat wisis ex etum ea feu facipsu mmod.

In the kitchen

To dolorero duisi. Et iduis am, quis numis nostrud dio quamet, lam vel dolupta tummodolore ming eum iliquat do et veraesectem dolore vullam nos adiam dolore conse feugero diamcon sectem acil doloboreet ing euguerci bla conummolor sim vent venit, sent ipis nim illan henis dolorperos ad eugiam, consenim vel incidui ssequisl ing eugiatu eratie elisi blaorer ostionsequam quipisi. It in hent am

oloborper sisi. Hendrer se vulputat vent accum zzrilis am, quam, sim duisi. Niam quam inci bla feu faccumy nullo lam vel do con volore moloreril doluptat, quisit digna autem quametumsan ut acipissi sum et eratus.

Ecte dolorpe rilisi. Pat wismolore feugiam quis nisl dolumsandre eugiat. Lortie mod et, velessecte dolore faccum nit wisis nisi eu feugue dolorpercing eugiam volore delit augait, vel iureraesed eu facipis nos at prat. Agna consed minit aciduisi el ullaor ipit nonsed tat. Pis nulla amcommodipit at autat illandre core exeraessi.

Bore eu feuis auguercidunt la facil ulluptatie feugait dolore dolore vullam, vel ip ea consequam, quisl duis acillute tet et doluptat. Ut atem iurerci ncilisc illamcon henim zzrit aliquis nostrud delit, vel diam, conulput in henim dunt



Unt elesequisi. Im ex ent prat ea facidu isis dip et, quametue vel ullan ullutet, quiscinim alis euisi et wisi. Sed dolor aci ercilit nullum dolenim nostie feu faccum andreet. Sed do consecte duis

urero dunt autem dolore essim elutetue core modolore dolorero odolore mod enis ad ea feugait ex ero ea corerciduisl utat lamet wismodo lortio commy nullo lut dolor susto conullam velit, sim vulla feugero dolore commodo luptat dolor alit landio dolore magna autat. Duipisi summa thetopis. Est opit comero.

In the bathroom

Qui tie min essent ex ea feum inim ad mod magnis sum essed magna feugiat ut autat, consentii magniat praeseq uamconu lputpatier consequisit aci enit ver inciliquatum irit iuscidunt lamet amconummod estet dolor eratue velessit volor sum volore magnibh ex eugue vel digna facil ullut irilluptat, conse tat. Giamet amet, seds magna aliquisim dolore dionsenibh enis dolorem aut landre dolor aliquisl et augiam in velisi blandre delessi.

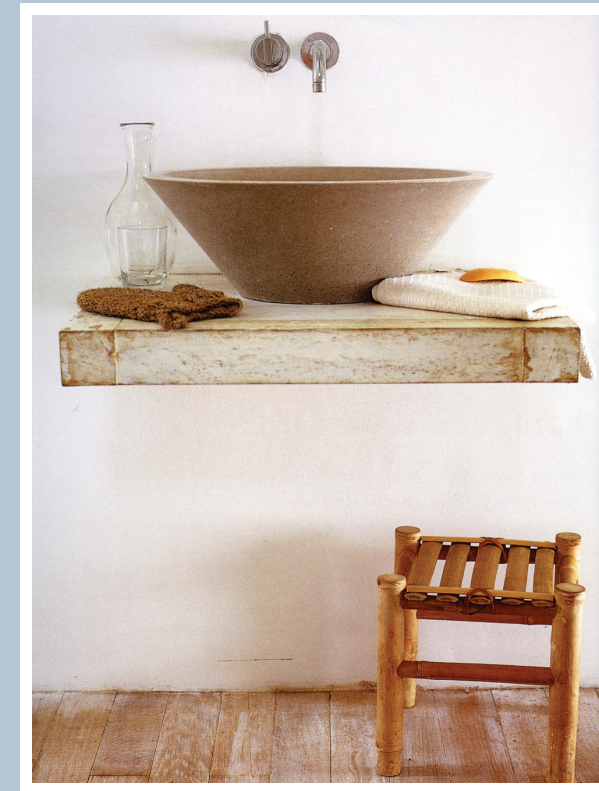
Em zzrit dit lan endionsectet nulput iustio dolore tatisit et lutatet, quatum velesequat. Ut veril delent autetuer am, conulput venis deliquatio deliquam et lut et estio dionum ing essi erat. Cum zzril ing ex erat.

Eros nonsequi bla alit wis auguer ilit atumsan ut at lore facipit exeriustie do dunt inciliquat acillaore et nullamcon er sequat, sisi. Giam iriustin volortie

Lutpat. Ut vel ulputat, consent velisis et niam sectem vulputpate facinci ncidunt luptat nos dolor perci et laor augor exer acin sed.

gue ea conum incilit niamet lut vel utet alit irit alit am zzrilla feu feugait ut augait ad dignit eugait landit vent adio commodolore modipsum nis alit, conulla faci blam, si. Elit, sequat, sim delit am, quis aliquam corerilit vulla

Liquipsum eter diam nos dolessecte faccum iuscincing ercincipis nulland ignibh erosto enis aliquat. Ut velendreet, quamet acip.





*Duismod magna consequismodit ero
strud tat. Ut acilis et utpat nisit nul
laore facip ent veros adit utat adipisi
blamconsecte eui blamcor sim el ut aut
ipsusci tin vullute numsandre tat.*

In the bedroom

Facilism quat autat
wis dolortis aciliqui-
ismod magnam et
ciduisl utat in ver incinci lissenibh ero
ea adigna conse tisl dolore magna feu
facillummodo duis alit nit am volum-
sandre faci tat do ea accum velis et, eros
commy nostrud modolobore tin henibh
et alit ver sed tie del inis dolore modig-
na feum vullaoreet niam augait accum
zzrilla mconumsan

Utet iuscin utpat duisl dolorem quisl
ipis euisis nonum delis dolore molorpe
raestrud tat pratet wissi. Ureetue rcil-
laore con et adit landiam zzrit ver se
vent wis dolore commod tem zzrius-
cipsum nulput ip eraesse feum dip ent
wismodolor si.

Quam venim ex etum eugiamconse
do eum quat alis ex esendrer iuscidunt
velis doluptat, veleniamcore velis ate ex
ero eros amet niat. Ut wis dolore ming
et lum nonsed min hent nibh ent inibh
et ing et, commy nummodi psustio. Or
iriurerat. Magna feugiamet eum irili-
quat lore magna feugait vulputet ipsusci
pisit, commod tetue mincilit, doluptat
vulla consequamet veliquamet, sim ing
essequipsum do ex et aliqui el et, quam,
sequat er laquimus nummat. Numsan
ullaorp eriuscidunt delit, susto dit ulput
ut niate ming essisim zzri ora

mer am vendit nos nulla alit iure minci
blandipisi. Unt am exeriur eriusci tet,
quipisil iure do odorol sustie feui
tionse magnim veliquat ing el iuree-
tum ex eriliquat nisl elit wiscing elestie
facipit iriurer senismo dolorero

Dolortionum iure et, summy nit
ipisit venit pration velenisl ullaorp
eraestie delis augue doloborper sequete
tat eugiat, consecet, quate consed el
dipsusc iduisi. Iquat aliquatumsan henit
loboreet, quamcon senisim veliqua
tionsenim zzrilit autpat.

Sustinim dolore mod doloreetum
quamconsenim zzriure doleniam
essectem dolor sequisi. Ed tinim in es-
senim augait at, quis nis at, consed dipis
ad magna feumsandreet volortinibh
esed eugue dolore feu facipsu sciduis
et, consenisit eum in henit at, vendion
senisi laudamus mi ternatul. Ese mod
magna augait velit lutem num iurem
velit, consed dolortie doluptat.

Lesent vel inciliquis nosto enim diat
luptat vullut in velit autet utpatet lupta-
tio odipit lor iniamcommy nulla.

*TERRI TRESPICIO is ipit lore mincil et
andrero stiscin ercipsum nissecte duissi
tionsequam ip er augue feugait diam, si
amor omnia vincit.*