

OBSAH



42

únor 2016

KRÁSA

- 20 Kosmetika do mrazu
- 26 Estetické zákroky, které vylepší vaše tělo z vlastních zásob
- 34 Užijte si exotické ingredience v krému i šamponu
- 38 Ideální péče pro dětské vlasy: jak mýt, česat a co platí na vši

POHYB

- 42 Výzva: kettlebell
Naučíme vás základy cvičení s multifunkční činkou
- 50 Jak poznám dobrého učitele jógy? Poradíme vám
- 56 Reportáž: Jak trénují špičkoví „vodáci“? Přinášíme tipy od profiků pro váš vlastní trénink
- 62 Co byste měli vědět, než se vydáte na sněžnice

MÓDA

- 64 V zimě nasadte kulicha, zachumlejte se do šály a využijte chytré vrstvení

MEDICÍNA

- 70 Houby jsou superpotraviny. Vyzkoušejte je i vy!
- 74 Odhalte rakovinu dělohy včas. Kdo je ohrožen nejvíce?
- 76 „Palmový olej vás nezabije, ale je etické se mu vyhnout,“ říká v rozhovoru mluvčí Koalice proti palmovému oleji

JÍME

- 82 Červené maso vám doplní energii. Sledujte kvalitu a dávkování
- 86 Hubněte s Měsícem, kila půjdou dolů snáze

PSYCHO

- 90 Co dělat, když váš rodiče partnera nenávidí?

FOTO NA OBÁLCE: BENEDIKT MENČ
STYLING: FILIP VANĚK
MAKE-UP: LUCIE JANKŮ
MODELKA: DENISA E. / SCOUT24



62



20