

OBSAH



36

březen 2016

KRÁSA

- 18 Který krém vaše pleť potřebuje právě TĚD?
- 22 Vyhodit, vyprat, vyčistit... Uklidte si v kosmetické taštičce
- 24 Oční okolí stárne rychleji, zaslouží cílenou péči
- 30 Padají vám vlasy? Vyměňte kosmetiku a objednejte se k dermatologovi

POHYB

- 36 Výzva: Tabata
Tenhle trénink vás dostane do formy za deset minut!
- 44 Než vyběhnete naboso, přečtěte si pro a proti
- 46 Ásany, které vám dodají energii
- 52 Je tady nová éra pohybu: Hýbejte se všude a přirozeně!

MÓDA

- 60 Princezna bojovnice aneb Dodejte svému stylu výbušnou eleganci

MEDICÍNA

- 68 Nabijte se železem. Ale nejdřív se otestujte, máte-li ho dost
- 72 Rozhovor: Potřebujeme geneticky modifikované potraviny?
- 76 Intimní hygiena
Které přípravky si pořídit

JÍME

- 90 Skvělé saláty, které můžete sníst na talíři nebo rozmixovat na smoothie

PSYCHO

- 80 Příběh: „Byla jsem posedlá zdravým životním stylem, až mě to málem zabilo.“
- 84 Co dělají francouzští rodiče jinak?
Své děti nerozmazluji

90



84



24



FOTO NA OBÁLCE:
ANTONIO TERRON / FOLIO-ID.COM