

OBSAH

38

duben 2016

KRÁSA

- 18** Jak zazářit v den D – připravte se krok za krokem na důležitou událost, ať už je to svatba, nebo pracovní pohovor
- 22** Test kondicionérů: víme jaké zjemní, vyhladí i rozčešou
- 24** Supermoderní přístroje z ordinací dermatologů, které vás omladí, zeštíhlí či zkrásní
- 28** Ať už je vám 20, či 50, vaše pleť si zaslouží péči na míru

POHYB

- 38** Výzva: Bikini body
Vytvarujte tělo do plavek účinnými cviky i úpravou jídelníčku
- 50** Běžecské boty: otestovali jsme žhavé novinky na trhu a poradíme vám, které stojí za investici
- 56** Tyhle cviky z jógy posunou každý tréninkový plán
- 58** Sportovní filmy, které nakopnou vaši motivaci
- 62** Svaly jako Wolverine... Zkušený trenér odhaluje, co se skrývá za vzory z filmu a internetu
- 64** Když se spojí pilates a box,

vznikne piloxing. Pojďte s námi na lekci! Posílíte tělo, zhubnete a taky se pobavíte

MEDICÍNA

- 70** Diabetikům svačinky nesvědčí. Vegetariánská strava a chůze ano.
- 74** Nedaří se vám otěhotnět? Pošlete partnera na spermioqram
- 76** Rozhovor s tuniskými homeopatkami o jejich postupu při léčbě malých autistů

JÍME

- 78** Dieta pro každou: nestihačku, věčně mlsnou, gurmánku i chronickou dietářku
- 88** Recepty na zdravé svačiny z mixéru na chleba i na lžičku

PSYCHO

- 92** Když partner loudí, ale vy nemáte chuť na sex. Kde je chyba?

FOTO NA OBÁLCE: BENEDIKT RENC
STYLING: FLIP VANĚK
MAKE-UP: LUIČE JANKŮ
MODELKA: ANETA K./ŠCOUTEEN



88



28



58