



OBSAH

červen 2016

KRÁSA

- 14** Zdravý bronz pro věčné „běloby“ i zapísašlé milovnice slunění
- 20** Kdy na koláčě potu stačí dobrý antiperspirant, a kdy už jít k lékaři
- 28** Test: 6 nej voděodolných řasenek, co ustojí i tropický liják
- 30** Bez šamponu? Jde to. Když zatnete zuby a vydržíte, dočkáte se bujně kštice, tvrdí zastánci No Poo metody

POHYB

- 38** Výzva: posilujte venku, ušetříte za fitko – 30denní workout na zpevnění celého těla
- 48** Neznásilňujte kolo, naučte se na něm jezdit. Víme jak
- 52** Jóga pod širým nebem procvičí vaše tělo i mysl. Zacvičte si s námi.
- 56** Tři úspěšné ženy, tři tréninkové plány. Každá se ve formě udržuje jinak. Inspirujte se!

MÓDA

- 64** S těmihle sportovními plavkami budete na pláži za hvězdu

MEDICÍNA

- 70** Nemůžu sportovat: po úraze, nemoci, v těhotenství. Jak se s tím vyrovnat?
- 74** Diagnóza cukrovka – důvod přestat sportovat? Ani náhodou!
- 76** Homeopatika se doporučují zvláště u některých dětských bolistik a nemocí.

JÍME

- 80** Vaříme bez lepku, ale s fantazií
- 84** Test: zaručeně zdravé RAW tyčinky Sáhnete po nich ve chvílích nouze

PSYCHO

- 88** Máte doma mamánka? Tady je návod, jak přežít a kdy raději utéct



FOTO NA OBÁLCE: LUKÁŠ HAUSENBLAS
MAKE-UP/HAIRSTYLING: PAVEL BAUER
MODELKA: KRISTÝNA SVOBODOVÁ