



Olympionička Kristýna Kiki Kolocová s partačkou Mišou Kvapilovou vás naučí základní úderý plážového volejbalu.

červenec/srpen 2016

KRÁSA

- 14 Miniaturní balení, multifunkční přípravky, kosmetika pro celou rodinu... Zabalte si na cesty!
- 20 Test nejlepších poopalováků, co zklidní pleť a prodlouží opálení
- 22 6 kroků pro krásné a lehké nohy jako v oblacích
- 28 Rozjasněte tváře jako celebrity, okoukejte zásady strobingu

POHYB

- 36 Výzva: zahrajte si s kamarády beach volejbal. Naučíte vás pravidla i základní úderý.
- 44 Letos u vody žádné válení. Skákejte žabáky, lezte jako pavouci, vozte trakaře... s Jakubem Binou.
- 50 Nejlepší knihy o sportu, které stojí za přečtení
- 52 Dokázaly to! Naše čtenářky zhubly a zpevnily tělo, inspirujte se i vy.

MÓDA

- 58 Funkční a krásné kusy, v nichž budete v letních vedrech šik

MEDICÍNA

- 72 Z porodnice rovnou na psychiatrii. Co opravdu obnáší diagnóza laktální psychóza
- 76 Speciál: cestujeme autem, letadlem, na kole bez komplikací
- 82 Budoucnost medicíny leží v genetice, říká MUDr. Oldřich Šubrt

PSYCHO

- 86 Přítel mého partnera mě nenávidí. Co mám dělat?

JÍME

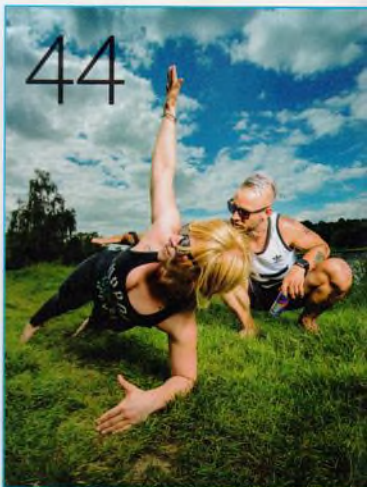
- 88 Ovocné freshe zaženou žízeň a doplní živiny
- 92 Rychlé, snadné, nakopávající – takové jsou letní snídaňe podle ‚Lu‘ Gregorové



88



22



44

FOTO NA OBÁLCE: BENEDIKT RENC
 STYLING: FLIPVANĚK
 MAKE-UP: LUCIE JIRÁNKOVÁ
 MODELKA: LUCIE ŠMATANOVÁ