



září 2016

## KRÁSA

- 16 Dekolt po létě volá po pořádné porci živin. Pomůžou krémy, výživná séra i laser
- 22 Aby se vaše pleť vyspala do růžova, potřebuje noční péči na míru
- 26 Luxus v kosmetice: rozmazlujte se hedvábním, perlami a kaviárem...
- 30 Trápí vaše miminko atopický ekzém a seborea? Tady jsou zásady první pomoci

## POHYB

- 34 Výzva: obujte inlajny a vyrýsujte hýždě! Naučíme vás bezpečně zabrzdít, padat a rozjet se
- 44 Matky s kočárky, hýbejte se! Běhat s miminy je přirozené a zdravé, tvrdí fyzioterapeuté
- 48 Zábava do parku: slackline Trénuje svaly, zklidňuje mysl
- 50 Reportáž: fit léto v Los Angeles Zjistila trenérka Lu Gregorová
- 58 Sport a menstruace už není tabu. Poznejte svůj cyklus a buďte k sobě ohleduplná

## MEDICÍNA

- 70 Solte méně a zhubnete, tvrdí nejnovější studie
- 72 Nálepka epilepsie trápí nemocné často víc než samotné projevy choroby, říká MUDr. Zárubová
- 76 Pročistěte ‚trubky‘. Pomohou chytré potraviny i náš 3denní jídelníček

## JÍME

- 78 Chutná a výživná jsou jídla z ešusu podle těchto receptů
- 80 Čeká vaše miminko první sousto? Jak vařit zdravě a neomezovat se jen na kupované rohlíky a kaše

## PSYCHO

- 90 Vztah zachrání, když se o péči o dítě podělíte s partnerem. První rok rozhoduje



FOTO NA OBÁLCE:  
MARTIN RUSCH / FOLIO-ID.COM