



říjen 2016

KRÁSA

- 16 Aromaterapeutická kosmetika hodí do pohody pleť i mysl
- 22 Otestovali jsme za vás: zeštíhlovací přípravky, které opravdu fungují
- 24 Zarostlí gentlemani jsou teď in. O mužný vous je ale třeba pečovat
- 28 Chystáte se na plastiku nosu? Tady je pár faktů, které zvážit

POHYB

- 40 Výzva: zlepšete svůj výkon jídlem! Jídelníčky a tipy pro všežravce, vegetariány, bez lepku i bez laktózy. Doplnky pro sportovce, na které se můžete spolehnout.
- 56 „Nikdy neběžím na plný plyn,“ říká v rozhovoru ultramaratonka Ivana Pilařová
- 60 Být tady a teď je v tomhle sportu otázka přežití. Cesta k zenu akrobatického pilota Petra Kopfsteina
- 62 Anketa: Trenér je můj kamarád. Je to výhoda, nebo ne?

MEDICÍNA

- 72 Problém meniskus: jak poznat, že zlobí, a kdy jít k lékaři
- 74 Léčba akupunkturou je trend. Vyzkoušeli jsme jehličky na vlastní kůži
- 78 Proč chlapa vždycky položí rýmíčka? Jsou muži větší bolestníci?

JÍME

- 86 Comfort food: jídlo pro vaši duši... Jak ho připravit zdravě, aby chutnalo

PSYCHO

- 90 Převychovat muže. Jde to! Hlavně nezapomínejte: nejste jeho matka

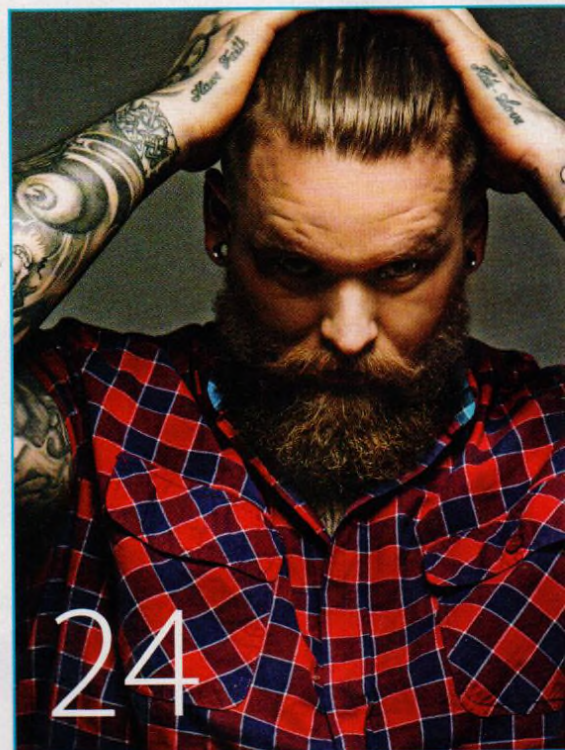


FOTO NA OBÁLCE: BENEDIKT RENC
 STYLING: FILIP VANĚK
 MAKE-UP: LUCIE JANKŮ
 MODELKA: DENISA E. / SCOUTEEN