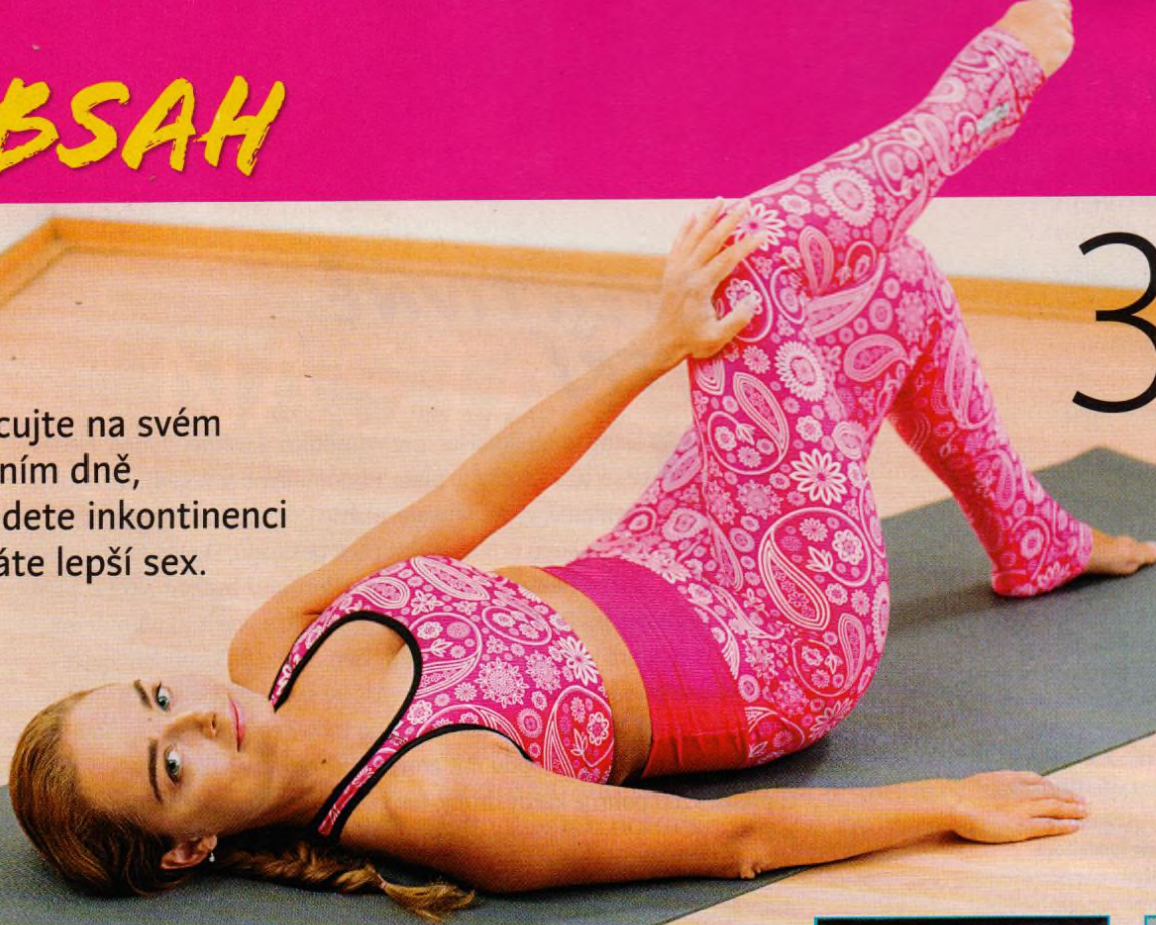


Zpracujte na svém pánevním dně, předejdete inkontinenci a získáte lepší sex.



listopad 2016

KRÁSA

- 12 Instagramové fitness hvězdy: které profily vás inspirují?
- 16 Když jde o prsa aneb Vše, co musíte vědět o modelaci ňader
- 22 Permanentní výplně navrátí do tváří pevnost, ale nejsou bez rizika
- 24 Smíšená pleť skrývá spoustu záludností, odhalili jsme je pro vás

POHYB

- 36 Výzva: pánevní dno. Jak ho mít už navždy zpevněné
- 42 Boty do tělocvičny. Víme, které pozvednou váš výkon
- 44 Zkusili jsme, jak cvičí novodobé Amazonky. Budete překvapená!
- 54 Správný rozhovor pro každého, kdo řeší sport pro své dítě

MEDICÍNA

- 62 Když si dáte nohu za záda, je to problém, nebo výhoda?
- 64 Hýbejte se venku, pokud chcete zdravé oči, radí lékařka Jarmila Heissigerová

- 68 Jak probiotika pomáhají psychice

PSYCHO

- 72 Sebevědomí se dá vycvičit. Známe chytré psychologické figle, které vám pomohou věřit si

JÍME

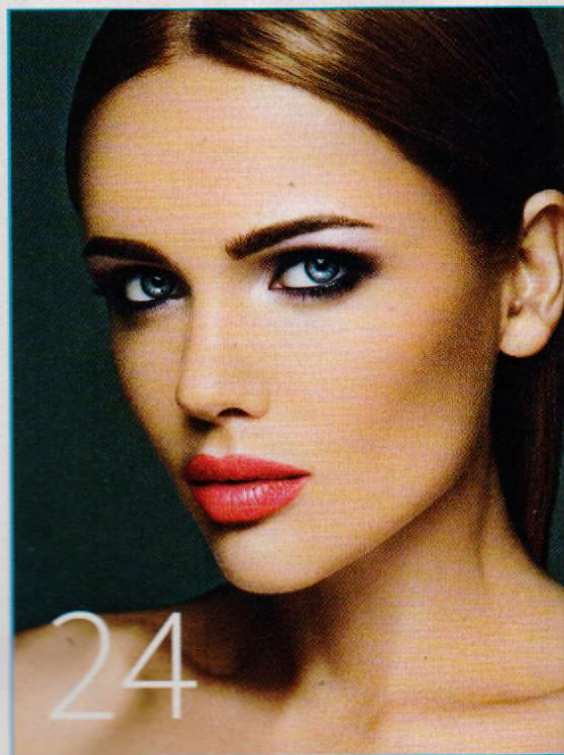
- 78 Zdání neklame. Více o jídle, které vypadá jako orgány, kterým šikovně pomáhá
- 80 Jídelníček podle ajurvedy dostane vaše tělo do rovnováhy
- 94 Test: kokosové vody. Ochutnali jsme je a prostudovali etikety



94



44



24

FOTO NA OBÁLCE: PROFIMEDIA.CZ