

OBSAH

36

Výzva

Vybrete si s námi pohyb, u kterého vydržíte, i když ostatní opustí elán.

prosinec/leden 2017

KRÁSA

- 16 Ekokosmetika je šetrná k pleti i životnímu prostředí
- 20 Test: krémy do zimy pro citlivou, suchou i unavenou pleť
- 24 Upravené obočí udělá pro vaši tvář víc než rtěnka či make-up. Nevěříte?
- 26 Štíhlejší tělo napořád zajistí liposukce

POHYB

- 36 Výzva: ten pravý indoor pro vás. Otestujte se a vytvořte si cvičební plán, který vás bude skutečně bavit
- 48 Jak trénuje mistryně světa kajakářka Veronika Vojtová?
- 52 Alternativní fitka nabízejí pohyb v partě a přátelskou atmosféru
- 58 Nejlepší fitness dárky
- 60 Sběratel tenisek vám prozradí, jak se „loví“ limitované boty

MEDICÍNA

- 66 Zachrání nás nová super antibiotika?
- 68 Posilněte srdce hned teď – následujte našich 25 praktických tipů

- 74 Východní, nebo západní medicína? „Tak otázka nestojí, měly by spolupracovat,“ říká v rozhovoru lékařka Michaela Šimková.
- 78 Antikoncepční deprese. Týká se i vás?

PSYCHO

- 80 Jogínské Vánoce a šamanský nový rok aneb Východní spiritualita na Západě

JÍME

- 90 Vánoční menu jinak. Recepty, které nezatíží trávení, naopak vás vyživí

CESTOVÁNÍ

- 96 Jezděte na lyžích jako gurmán v Jižním Tyrolsku



FOTO NA OBÁLCE: PROFIMEDIA.CZ