

# OBSAH



Nové sporty jsou úžasným tématem ke „small talk“. Každý se bude zvědavě ptát, co je to zač, to cvičení na závěsných šálách. Více o netradičních lekcích, které zaženou sportovní nudu, najdete v reportáži startující na straně 26.



# 26



# 16

FOTO NA OBÁLCE:  
PROFIMEDIA.CZ



# 56

## POHYB

- 12 Jak se běhá, když vynecháte cukr
- 16 Výzva: zimní běh. Vyladte techniku i kondici, cviky pro domácí posilování důležitých partií
- 26 Otestovali jsme nové sporty, které rozhodně zaujmou
- 24 10 věcí na jógu, které promění vnímání vaší příští lekce

## MEDICÍNA

- 50 Vyspala se vaše páteř dobře? Rozhovor s fyzioterapeutem
- 52 „Udělejte mi CRP“ aneb Proč dát svému lékaři kapku krve

## KRÁSA A MÓDA

- 32 Legíny do fitka: naše tipy
- 36 Prohřívací rituály z Orientu
- 40 Dokonale vyčištěná pleť je výsledkem asijských triků
- 44 Zamaskujte se. Tuhle trendy výživnou masku pro svou pleť si vyrobíte snadno doma
- 48 Biatlonistka Gábina Koukalová odkryla svou kosmetickou taštičku

## NA TALÍŘI

- 56 Proč si nedávat maso s rýží? Vše o správných kombinacích v jídle, díky kterým můžete zhubnout
- 60 Plují k vám avokádové lodičky. Pět receptů nejen na zdravou párty

## ZÁŽITKY

- 62 Nevěra na vlastní kůži. Redaktorka „přežila“ vztahový trojúhelník
- 65 Objevte skryté kouty Krkonoš, i když je zavál metr sněhu