

## POHYB

- 14 Insanity. Seznamte se s šílenou disciplínou, která se roztáhne ve vašem bytě
- 22 Kdy začít běhat závody? Proč se nehnat hned do maratónu? S dobrými argumenty vás seznámí naše specialista na běh
- 24 Cvičení, které prospěje vašemu pohybovému aparátu: fasciální fitness otestováno na vlastní tělo
- 26 Naučte se bránit. Kurz sebeobrany může zachránit váš život

## KRÁSA A MÓDA

- 30 Flash dance aneb Móda, jež vás roztančí
- 36 Bledé tváře po zimě? Víme, jak do nich dostat více jasu
- 40 Kdy vaší kráse pomůže světlo

## MEDICÍNA

- 45 Arnika. Málo známá, ale hodně účinná
- 46 Odhalte tajemství hormonů v rovnováze, zklidněte i mysl
- 48 „Vady řeči u dětí jsou v současné době úpornější.“ Proč to tak je, vysvětluje v rozhovoru logopedka



14

## NA TALÍŘI

- 58 Test ovesných kaší. Které nám zachutnaly a vyhovují složením?
- 60 Sushi svět ovládají sousta, která vypadají jako jiné jídlo, třeba sandwich nebo hamburger

## ZÁŽITKY

- 62 Dotkněte se lyžařského nebe ve Východním Tyrolsku
- 64 Jen pěkně pomalu... Vychutnejte si nový, lenivější svět



30

FOTO NA OBÁLCE: BENEDIKT RENČ, STYLING: MILENA ZHURAVLOVÁ, MAKE-UP: MARGITA SKŘENKOVÁ, MODELKA: KLÁRA PLACKOVÁ/SCOUTEEN

26



58

