

POHYB

- 14** Výzva pro krásné a štíhlé paže. S našimi cviky se nemusíte bát svalů jako Rambo
- 22** Čekáte dítě a nevíte, kdy naposledy vyběhnout? Zjištěno!
- 26** Moje limity. Čtyři sportovní experti se svěřují, že i pro ně mohou být některé sporty výzvou

KRÁSA A MÓDA

- 30** Nebojte se hravých sportovních outfitů
- 34** Detox. Na jaře si zaslouží očistit tělo, ale i tváře
- 38** Vyzmizíkujte šediny nenápadně a rychle, jde to s pomocí speciálních sprejů a přípravků
- 40** Ať si vaše rty užijí smyslně sladkých delikates

MEDICÍNA

- 46** „Trendem v psychiatrii je prevence.“ Přední odborník na duševní zdraví doporučuje chodit ven a vídat se s přáteli
- 48** Co znamená užívání léků po jídle a se kterými nesmíte řídit? Osvojte si správné dávkování
- 54** Když chce alergik na jaře sportovat, musí dodržovat několik pravidel. Víme, která to jsou



14

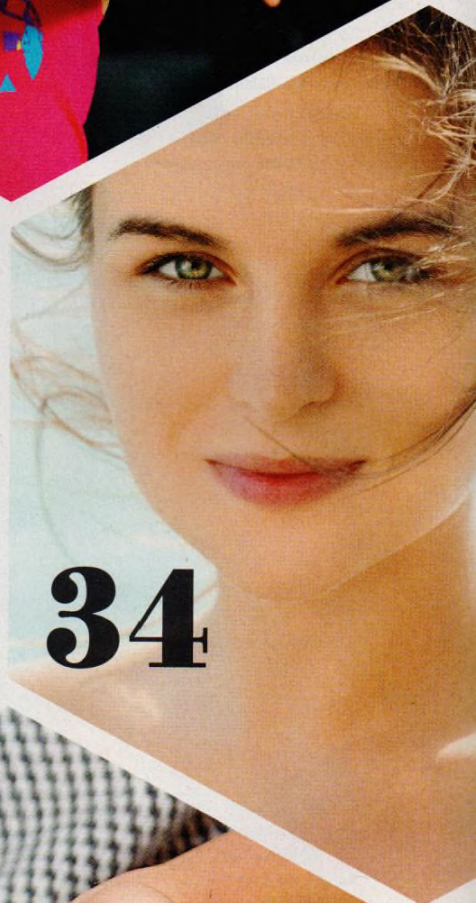
NA TALÍŘI

- 56** Alternativní mouky aneb Nepoužívejte pořád bílou pšeničnou
- 58** Skleničková hitparáda. Zavřete do skla svou malou svačinku, ať už preferujete zeleninu, ořechy nebo ovoce

ZÁŽITKY

- 60** Psychologie stínu odhalí vaši temnou stránku
- 62** Kuba nejsou jen pláže a rum, rozšiřte svůj pohled

FOTO NA OBÁLCE: PROFIMEDIA



34



26

48

