

52

- 3 Editorial plus servis**
Slovo šéfredaktorky
- 8 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy
- 18 Zorka a Míra Hejdovi**
Rozhovor s manželskou a moderátorskou dvojicí, která si zamilovala běh

Hubneme do plavek

- 28 Návod na nový životní styl**
Váháte, kde začít? Poradíme vám!
- 30 Kurz zdravého vaření**
Co čekalo na 7 statečných na prvním soustředění?

Menu

- 36 Jídelníček**
Obohatte svůj stůl o chutné pokrmy z ryb



Krásná

- 46 Zubní kuchařka**
Znáte nejnovější trendy v ústní hygieně?
- 50 Pro skvělé obočí**
Objevte pomůcky, které vám zajistí profesionální výsledky
- 52 Delikátní jaro**
Našli jsme perfektní barvy pro vaše nehty
- 54 Nová hra**
Pustte do svého šatníku sportovní prvky



46

Relax

- 64 Štěstí jezdí na kole**
Kam vyrazit na neokoukané cyklistické výlety?

Ve formě

- 72 Power Girl**
Pět dívek vám ukáže, co všechno pro ně pohyb znamená
- 78 Super křivky z posilovny**
Mysleli jste si, že kardio na hubnutí stačí? Pak jste na velkém omylu

80 Pevné nohy = lepší výkon
Vyzkoušejte cviky, které vám pomůžou vybrousit formu

86 Hit měsíce
Které mixéry jsou nejhodnější na přípravu lahodných smoothies?

BIBLE BĚHU

otočte z druhé strany

3 Ještě než vyrazíte
Jak se odhodlat, a hlavně - jak u běhu vydržet

6 Běžecký plán
Všechno, co jste potřebovali vědět o přípravě, správném stylu, energii i relaxu

20 Víc než způsob hubnutí
Příběhy tří žen, kterým běh změnil víc než jen tělo

24 Váš vlastní colour run
Najděte si tu pravou běžeckou výbavu

26 Ke startu...
Známe začátečnické chyby a víme, jak se jim vyhnout

28 Znáte už nordic running?
Podlehnete s námi novému sportovnímu trendu



Na obálce

Zorka Hejdová

Foto: Lucie Robinson

Make-up: Michaela Ohemová

Styling: Martina Gvizdová

