

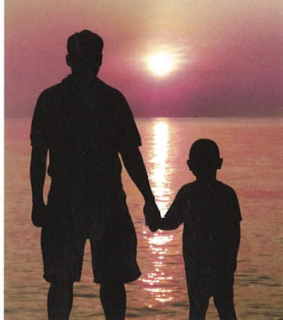
6 Rozhovor s Ditou P.



Rozcvička pro školáky 16



Restart mužů 22



Cyklická jin jóga 48



Restart v kuchyni 60



Zelené potraviny 66



jogavirtual.cz
Cvičte jógu on-line
www.jogavirtual.cz



Elektronická verze JÓGA DNES,
včetně archivu
www.alza.cz

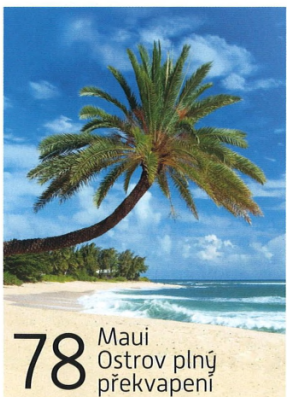
JÓGADNES

Novinky, rady a soutěže z jógového světa
www.jogadnes.cz

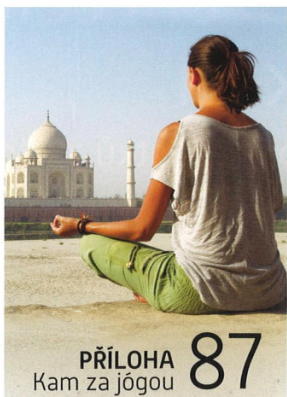


Staňte se naším fanouškem na Facebooku,
sledujte nás na Instagramu!

78 Maui
Ostrov plný
překvapení



PŘÍLOHA
Kam za jógou 87



46 Téma
JARNÍ RESTART



RECEPTÁŘ SE ZDRAVÝM SELSKÝM ROZUMEM

Na webu jogadnes.cz můžete pravidelně nacházet recepty od naší autorky Michaely Bebové, které splňují zásady racionálního a pestrého stravování. Za necelé dva roky jsme nashromáždili několik desítek nápaditých a zdravých inspirací na polévky, saláty, hlavní jídla či sladké snídaně a deserty. Přirozeně nás pak napadlo, proč bychom nesestavili pro své fanoušky, čtenáře či předplatitele přímo receptář? Z nevinné myšlenky se tak zrodil e-book, kde najdete více než 90 receptů přehledně rozdělených do jednotlivých kategorií. V okamžicích, kdy budete potřebovat inspiraci pro něco rychlého a zdravého, stačí bez nutnosti připojení jen „nalistovat“.

Jak si e-book pořídit?

Pro předplatitele JÓGA DNES je receptář ZDARMA! Podrobný návod na jeho stažení získáte po přihlášení ve svém chytrém účtu na jogadnes.cz. Receptář je také k zakoupení v e-shopu www.energyobchod.cz v sekci Knihy a časopisy.

